رێبەری ژن

لەتەمەنی هەرزەکارییەوە بۆ

تەمەنی نائومێدی

ڕێبەری ژن

لەتەمەنی هەرزەکارییەوە بۆ تەمەنی نائومێدی

نوسینی: د. ماری کلود دولاهای

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداغی

2008

حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی رۆشنبیری

بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێران

Xaney wergeran@hotmail.com

ناوی کتێب: ڕێبەری ژن

نوسەر: د. ماری کلود دولاهای

وەرگێڕ: ئەکرەم قەرەداخی

پیتچنین : ئەکرەم قەرەداخی

دیزاینی بەرگ و مۆنتاژ: ئەسرین ئەسکەندەری

چاپ: یەکەم

ساڵی چاپ: 2008

تیراژ: 1000

زنجیرە:

چاپخانە:

ژمارەی سپاردن:

سەرەتا

زانیاری دڵەڕاوکێ دەرەوێنێتەوە!

لەنزیکەوە زانینی جەستەو تێگەیشتنی فرمانە زیندەییەکانی یارمەتی دوورکەوتنەوە لەهەڵەکانو دەرکردنی ئەودووودڵیانە دەدەن کە لەئەنجامی ترسو خراپ تێگەیشتن یان نەزانینەوە پەیدا دەبن.

هاوڕێکەم، لەسەرت پێویستە خۆت بەباشی بناسیت بۆ ئەوەی هەر لەسەرەتاوە تێبینی هەر لاربوونەوەیەکی تەندروستیت بکەیت، بۆ ئەوەش کە بزانیت تەندروستیت بەندە بەوریایتەوە، پێویستە دوودڵ نەبیت لەلێنۆڕینکردنی خولی، تەنانەت لەو کاتانەشدا کە هەست دەکەیت هەموو شتێك لە ئەو پەری باشیاندایە.

ئەم ڕێبەرە ڕوودەکاتە هەموو ژنان لەبەر ئەوەی ژیانی ژن لەتەمەنی باڵقبوون ەوە دەگرێت تا دەگاتە تەمەنی نائومێدی. هەروەها هەر بەندێك لەبەندەکانی کراوە بە سێ بەشەو:

- کچی هەرزەکار لەنێوان 12و 19 ساڵیدا، ئەوەش ئەو تەمەنەیە کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دیاری کردووە.
- ژن لەنێوان 19و 45 ساڵیدا
- ژن لەپاش 45 ساڵییەوە

هیوام وایە لەم کتێبەدا وەڵامە ئاشکراکان بدۆزیتەوە بۆ هەموو ئەو پرسیارە فرە چەشنانەی دەربارەی تەندروستی گشتیو ژیانی سێکسیت دەیانکەیت.

نوسەر

کورتەی ناوەڕۆک

پێشەکی وەرگێڕ

دوو ساڵ لەمەوبەر لەکاتێکدا لەعەمانی پایتەختی ئەردەن لەکتێبخانەیەکدا بەدوای کتێبی نوێ‌و دانسقەدا دەگەڕام ئەم کتێبە سەرنجی ڕاکێشام،و هەر لەوێ کەمێك پەڕە پەڕەم کردوو هەردوو پێڕستەکەی پێشەوەو دواوەم خوێندەوە، بەڕاستی لەوکاتەدا هەستم بەخۆشیەکی بێ ئەندازەکرد کە ناتوانم بەوردی باسی بکەم یەکەم لەبەر ئەوەی من فەڕەنسی نازانم‌و ئەم کتێبە لەفەڕەنسیەوە کرابووە عەرەبی‌و دووەمیش لەبەر ئەوەی خۆم پسپۆرییەکەم وەك نوسەرەکەیەو دەمێکە خۆم بەم باسانەوە خەریك کردوەو لەم لایەنانەوە چەند کتێبکی چاپکراوم هەیە سەرەڕای کۆمەڵێك وتاری هەمە چەشن لەگۆڤاری زانستی سەردەم‌و بڵاوکراوەکانی دیکەدا، کە گەڕاشمەوە ئوتێلەکە،و شەو بەدیاریەوە مامەوەو دەستم بەخوێندنەوەیەکی قوڵی کرد، هەستم کرد ئەم کتێبە هیچ شتێکی نەهێشتۆتەوە کە ئیتر پێویست بکات ژن بیزانێت، کتێبەکە بەتەواوی وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەی داوەتەوە کە ژن دەخوازێت وەڵامەکانیان بزانێت‌و نەکەوێتە هەڵەی نەزانینیانەوە، هەر لەوێدا هەستم کرد ئەگەر ئەم کتێبە نەکرێت بەکوردی، تاوانێکی گەورەیە.

ئاخــر چــۆن دەبێت ژنی کــورد بێ بەری بێــت لەم هەمــوو زانیاریە جوانە کــە بەزمانێکــی زۆر ڕەوان و جوان نوســراونەتەوەو خراونەتە بەردەمــی، بۆیە هەر لەئوتێلەکەدا ئــەو بڕیارەمدا کە دەبێت نوکی خامەکەمی بــۆ تیژ کەم و وەریبگێڕمە ســەر زمانە شــیرین و پاراوەکەم تا سەرجەم ژن و کچانی نیشــتمانەکەم لەهەموو ئان و ســاتێکدا پەنای بۆ بەرن و ئەو کێشــەو گرفتانەی بەرۆژانە دێتە بەردەمیان زانیاری و چارەسەری تەواوی لێ وەربگرن.

بەهیوای ئەوەم بەم کارەم بەشــێکی زۆر کەم لەو قــەرزە زۆرەم دابێتەوە کە بەرامبەر ژنان و کچانی ولاتەکەم لەسەر شانە.

تەنهــا شــتێکیش کە لێــرەدا دەمەوێــت بیڵێم بۆ ئــەو بەڕێزانــەی بەدوای زاراوەســازی دا دەگەڕێن ئەوەیە کە وشــە لاتینیەکان بەفەڕەنسی نوسراون و ئینگلیزی نین لەبەر ئەوە ئەگەر هەستیان بەجیاوازی پیتەکان کرد هۆکەی ئەوەیە کە فەرەنسین نەك ئینگلیزی لەبەر ئەوەی لەبنەڕەتدا وەك ئاماژەم پێکردووە کتێبەکە بەفەڕەنســی نوسراوە.

لەگەڵ ڕێزدا

وەرگێڕ

بەشی یەکەم

ئەندامە مێینەکان

ئەندامە مێینەکان

کــە ژن دەبیــت، ئەوە مانای وایــە بەختت هەیە بۆ ئــەوەی ژیان بــە مرۆڤێکی نوێ ببەخشیت بەهۆی ئەوەی ئەندامی زاوزێ و ئامادەباشیەکی تایبەتت پێبەخشراوە.

جێی داخە زۆرێك لە ژنان زانیارییان دەربارەی ئەم ئەندام و ئەو ئامادەباشیانە نیە. ئەندامە مێینەکانت شتێك نین مایەی شەرم بن، پێویستە بیانزانیت و لەگەڵیاندا رابێیت هەروەك چۆن لەگەڵ هەر ئەندامێکی دیکەی جەستەتدا رادێیت.

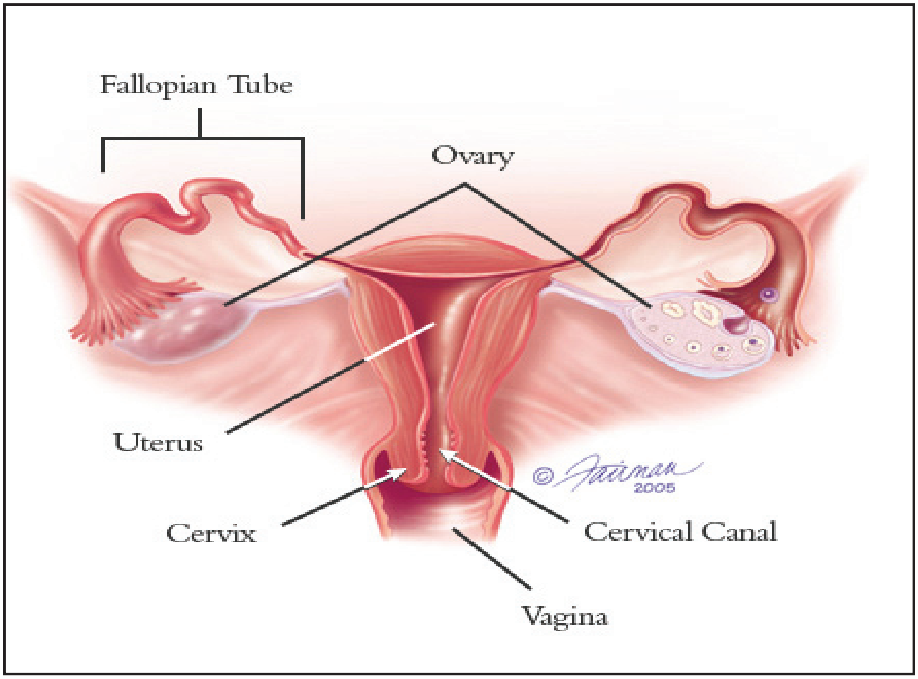
لەکاتێکدا ئەم باســە دەخوێنیتەوە هەوڵ بدە ســەرلەنوێ خۆت بدۆزیتەوە، زانینی ئەندامی سێکســی و زانینی بەشەکانی و چۆنیەتی کارکردنیان، هەموو ئەمانە مەرجێکی زیندەیی پێك دەهێنن بۆئەوەی ئەندامەکە هەردوو فەرمانە جووتەنیەکەی خۆی بەجێبهێنێت کەبریتین لە: زاوزێ (منداڵ خستنەوە) و چێژوەرگرتن.

ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێ:

بەکۆی ئەندامـــە دەرەکییەکانی زاوزێ، واتە ئەوانەی دیارن پێیان دەوترێت:
دۆلان (ئەندامی مێ)

دۆلان لەپێشـــەوە ســەرینێکی گۆشــتنی کەمێك هەڵئاوســاو بەری گرتووە و لەخانــەی چەوری پێکهاتووە. دۆلان لەپشــتیەوە بەچەند ماســولکەیەك کۆتایی دێت کەلەکۆم جیای دەکەنەوە پێیان دەوترێت نێوانە ماسولکە (یا عەجان). ئەم ماسولکانە (واتە عەجان) ئەو ئەندامانە رادەگرێت کەکەوتوونەتە ژێر سکەوە.

دۆلان بەبوونــی دوولچــی گــەورە دەناســرێتەوە کەئەندامــە هەســتدارەکانی دیکــە دادەپۆشــن و پارێزگاریــان دەکــەن. لەژێــر ئــەم



لچەگەورەیـــەدا دوولچـــی بچـــووك هەیە لەپێشـــەوە یەکدەگـــرن بۆئەوەی کڵاوەیەکی گۆشتی دروست بکەن کە میتکە دادەپۆشێت و پارێزگاری دەکات، لاکانی ناوەوەی ئەم لچانە کەلێنێك دروســـت دەکەن پێی دەوترێت داڵان یان نـــاوەوەی دۆڵان لەقوڵایی ئەم کەلێنـــەدا دوو دەرچە هەیە: دەرچەی زێ و دەرچـــەی میز، جیاکردنەوەی دەرچەی میز ئاســـان نییە چونکە دەکەوێتە نێـــوان میتکەو زێ وە کەهەردوکیان لەیەکترەوە نزیکن. لەســـەرەتای زێ دا هەندێك لۆچی گۆشتی سورباو هەیە والەزێ دەکەن تارادەیەك داخراوبێت، ئەمەش جۆرێك لەپارێزگاری بۆ دروســـت دەکات.

دوولچـــەگـــەورە:

دوو لێوی گۆشـــتین دەکەونـــە ئەم لاو ئەولای ســـەرەتای زێ وە، بەوە دەناسرێنەوە کەرەنگیان کاڵە، لەسەر روکاری دەرەوەیان موو دەروێت، هەردوو لچە کە ریشاڵی ماسولکەیی لاستیکیان تێدایە، هەروەها ژمارەیەکی زۆریش لەو رژێنانەی ماددەیەکی چەوری دەردەدەن کەپێی دەوترێت "چەوراو" کاری ئەم چەوراوە چەورکردنی مووەکانە، ئارەقە رژێنیش لەم شوێنەدا بۆنێکی تایبەتی هەیە کەئارەزووی سێکسی دەهەروژێنێت. لەناو هەردوو لچە گەورەشدا دوور ژێن هەیە کەبریتیین لە رژێنەکانی بارتۆلین Bartholin (بەناوی دۆزەرەکەیەوە) ئەم رژێنانە شلەیەك دەرێژن دەروازەی زێ تەڕ دەکەن و وای لێ دەکەن لەکاتی جوتبووندا لینج و خلیسك بێت.

رۆڵی هەردوو لچە گەورە:

ـــ لەیەکـــتری نزیك دەکەونـــەوەو بـــەوەش زێ لەکارتێکـــەرە دەرەکییەکان دەپارێزن.

ـ تەرپیەکی بەردەوام دەبەخشـــن کەئەوەش بۆ لینجە چین کە دەروازەی زێی داپۆشیوە، پێویستە.

هەردوو لچە بچووک:

دەکەونـــە ژێر لچەگەورەکانەوەو، بریتیین لە دوو لێوی تەنك کەموو تیایاندا ناروێـــت، رەنگیـــان لەژنێکەوە بۆ ژنێکـــی دی جیاوازە و لەنێوان رەنگی ســـوری کاڵ و قاوەییـــدان. لەناو ئەم دوو لێوەدا چەندەها ســـەلك هەیە کەبریتیـــین لە کەلێنی زۆر بچـــووك بچووك لەکاتی هروژاندنی سێکســـیدا پردەبن لەخوێـــن، ئەوەش دەبێتەهۆی هەڵئاوسانی دوولێوەکەو زیادبوونی قەبارەیان دووجار یا سێ جار.

رۆڵی دوو لچە بچووك:

ـ دەروازەی زێ و ئەندامە زاوزێیەکانی ناوەوە دەپارێزن.

ـ هروژاندنی سێکســـی بەهۆی بوونی ریشـــاڵەدەماری هەستدارو لولەی زۆری خوێـــن کەپیایـــدا تێپەربوون چەندەجارە دەکەن، بەوەش وایـــان لێ کردووە کەزۆر بۆ بەرکەوتن هەستداربن. بەهۆی بوونی ریشاڵی لاستیکی تیایدا توانای کشان و هەڵئاوسانی زۆری لەکاتی منداڵبووندا هەیەو ئەمەش یارمەتی کرداری منداڵ بوونەکە دەدات.

میتکە

نوکێکی بچووکە بەئاســـانی لەکاتـــی نەهروژاندا هەســـتی پێناکرێت چونکە تارادەیـــەك لەنـــاو لۆچەکانـــی هـــەردوو لچە بچووکـــدا شـــاراوەتەوە کەتەنهـــا رێگە بەهەســـتپێکردنی ســـەرەکەی دەدەن. میتکە پرە لەدەمارە ریشاڵ کەوای لێ دەکەن زۆر بەئاسانی بهروژێت، و بەوەش هەروەك چووکی پیاو رەپ دەبێت.

رۆڵی میتکە:

ـــ بەهـــۆی پێکهاتـــە تایبەتیەکـــەوە بۆتە ئەندامـــی ســـەرەکی و بنچینەیی لەوەرگرتنی چێژی سێکسی لەژندا.

ئەندامە ناوەکییەکانی زاوزێ:

ئەم ئەندامانە بۆ فەرمانی منداڵ خســـتنەوە ئامادەکراون زێ تۆوەکانی پیاو (Spermatozoa) دەگرێتـــەوە کە لەوێـــوە دەڕۆن بۆ مناڵدان لەڕێگـــای ڕارەوێکەوە کـــە دەکەوێتـــە خواروی زێ وە پێـــی دەوترێت ملـــی مناڵدان، لەمناڵدانـــەوە تۆوەکان بەرەو دووجۆگـــە دەڕۆن کەپێیـــان دەوترێت جۆگەکانی فالـــوب (Falobian tube) کەهەریەکەیان دەچێت بۆ هێلکەدانێك بەزۆری هەموو مانگێك یەکێك لەودوو هێلکەدانە هێلکۆکەیەك دەڕێژێت کە دەنوســـێت بەدەرچەی ئەو جۆگە فالوبیەی کەلێوەی نزیکە (بڕوانە وێنەکە) بەزۆری لەدەرچەی ئەم جۆگەی فالوبەشدا تۆو دەگات بەهێلکۆکەکە، هەرچۆنێـــك بێت پیتان ڕووبدات یان ڕوونەدات ئەوا هێلکۆکەکە بەناو جۆگەی فالوبدا بەرەو مناڵدان دەڕوات، چونکە مناڵدان شوێنی سکپڕبوون ەکەیەو پێشوازی لە هێلکۆکە پیتڕاوەکە دەکات و هێلکۆکەکەش دەنوسێت بەدیواری مناڵدانەوە بۆئەوەی لەوێ گەشە بکات و پەرەبسێنێت.

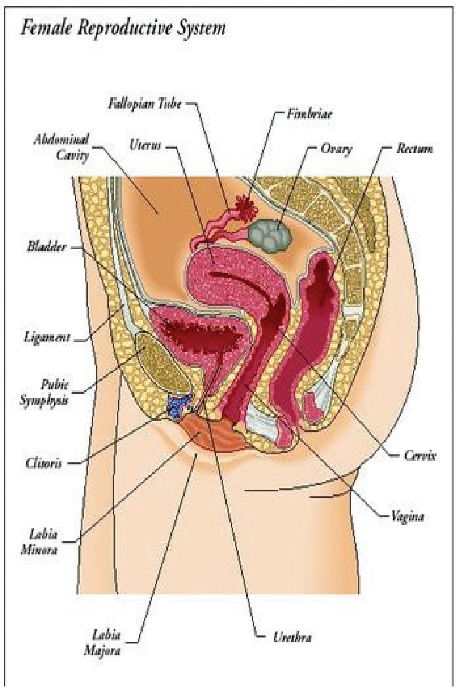
زێ

جۆگەیەکـــی لاســـتیکی یـــە درێژییەکـــەی لەنێـــوان 8 تا 12 ســـم دەبێت و پانیەکەشی دەگاتە نزیکەی 2.5 سم، تاڕادەیەك لە لای دۆڵانەوە (ئەندامی مێ) بەهۆی پەردەی کچێنییەوە لەکچی پاکیزەدا، داخراوە. هەروەها تاڕادەیەکیش لەلاکەی دیکەشدا بەهۆی ملی مناڵدانەوە کە دەچێتە ناوی داخراوە. (بڕوانە وێنەکە) لەکاتی هروژاندنی سێکســـیدا زێ چەند ســـانتیمەترێك درێژ دەبێت و لەوانەشە پانیەکەی دووجار زیاتر

بێــت، هەرچی کاتــی منداڵبوونیشــە زێ بەرادەیەکی وا فراوان دەبێــت کە منداڵەکە بەئاسانی لەدایك ببێت تیرەی سەری منداڵ لەو کاتەدا دەگاتە 9.5 سم کاتێك ژن لەسەر پێ دەوەستێت زێ لەباری ستونیدا نابێت بەڵکو بۆ سەرەوە لارە چونکە دەکەوێتە نێوان میزەڵدان و کۆمەوە (ڕێکە).

دیــواری زێ کەمێك نوشــتاوەتەوەو هیچ ڕژێنێکی تێدانیــە، ڕووی ناوەوەی بەپەردەیەکی زۆر هەستدار بۆ هۆرمۆنەکانی هێلکەدان داپۆشراوەو لە کۆمەڵێك خانەی فشەڵ پێك هاتووە کەدەتوانرێت لەڕێگەی خورانەوە هەڵبوەرێنــن، لێنۆرینی ئەم خانانــە ڕێگا بــەوە دەدات کەبتوانرێت لێنۆرینی زوو بۆ شێرپەنجەی زێ و ملی منالڵدان بکرێت.

وێنەی کۆئەندامی زاوزێ وێنەی بڕگەیەکی لاتەنیشتی کۆئەندامی زاوزێ



پێکهاتەکانی زێیە شانە بەپێی تەمەن و سوری مانگانە دەگۆڕێت. لەژنی پێگەیشــتودا ناوەرۆکــی زێ لینجــەو ڕەنگەکەی مەیلەو سپییە. ئەم شــلەیە پڕە لەماددەی تووەاوەی وەك گلایکۆجین Glycogen (شــەکری جگــەر) و گەلێــك جۆری بەکتریاش، ئەم پێکهاتانە

وایان کردووە کەناوەڕۆکی زێ سروشتێکی ترشی هەبێت، ئەوەش زۆر پێویستە بۆئەوەی زێ لەمیکرۆبە نەخۆشـیکارەکان بپارێزێت، بەشـێکی سـەرەکی ئەم ترشێتی یە دەگەڕێتەوە بۆبوونی ترشی ماست lactic acid کەبەهۆی بەکتریا چیلکەییەکانـی دوودرلینەوە (Bacilles of Doderleine) کەلەناو ماددەی گلایکۆجینی زێدا دەژین، پەیدا دەبێت.

ڕۆڵی زێ:

ـ پێشوازی لەتۆوی نێر دەکات.

ـ لەکاتی منداڵبوون دا دەتوانێت 5 – 6 جاری ئەوەندەی خۆی بکشێت و ئەوەش یارمەتی دەرچوونی منداڵەکە دەدات بۆ دەرەوە.

منداڵدان

ماسـولکەیەکی ئەستوری بۆشە، شـێوەی هەرمێیەکی هەڵگەڕاوەی هەیە، درێژییەکەی لەنێوان (8-6سـم) و پانیەکەی (4-3سم)ە بەڵام ئەم قەبارەیە بـەزۆری لەگەڵ سـکەکەدا دەگۆڕێت، ئەوکاتە درێـژی منداڵدان دەگاتە 30سـم. منداڵدان دەکەوێتە کۆتایی زێیەوەو شـێوەی لار لەسەر میزەڵدان وەردەگرێـت، لەوانەیە ئەم بارەی کەمێـك لەکاتی کەوتنەسـەرخوێندا بگۆڕێت، لەهەندێـك ژنـدا منداڵـدان بـەرەو دواوە دەڕوات.

منداڵـدان بەچەنـد بەسـتەرێکی نەرمـەوە بەسـتراوە کـە نەرمیـان بۆدەستەبەرکردووەو وایان لێکردووە نەکەوێتەناو زێوە، دوو جۆگە بەمنداڵدانەوە دەنوسـێت بەهەریەکەیان دەوترێت جۆگـەی فالوب Fallopian tube کەدەبنە ڕاڕەوێك بۆ تێپەڕبوونی تۆوەکان لەمنداڵدانەوە بۆ لێواری هێلکەدانەکان لەپاشـدا

تێپەڕاندنـــەوەی هێلکۆکـــەی پیـــتراو بـــۆن او منداڵـــدان.

لەبەشی خوارەوەی منداڵدان تەسك دەبێتەوە بەوەش ملێك دروست دەكات كەدرێژییەكـەی دەگاتە 3سـم و كەمێكی دەچێتە ناو زێ وە، دەتوانرێت هەست بـەم ملە بكرێت ئەگـەر پەنجە خرایە ناو زێ وە، ئەوكاتـە بۆمان دەردەكەوێت چەسـپاو نییە واتە بواری جولاندنی هەیە.

جۆگەیەكـی درێژ لەناوەڕاسـتی ملـی منداڵدانـدا هەیـە كەمنداڵدان خۆی دەگەیەنێـت بەزێ، لەڕێی ئەم جۆگەیەوە خوێنی كەوتنەسـەرخوێن دەردەچێت، هەروەها لەڕێی ئەمیشـەوە تـۆوەكان كە ڕژاونەتە ناو زێ وە بـەرەو جۆگەكانی منداڵـدان (واتە هەردوو جۆگەی فالوب) دەڕۆن كەلەكۆتاییەكانیاندا كرداری پیتێن ڕوودەدات. ئەوخانانەی كەملی منداڵدانیان لەناوەوە داپۆشـیوە لەكاتی سوڕی مانگانەدا بەر گۆڕانكاری دەكەون، لەساتی بەرهەمهێنانی هێلكۆكەدا ئەم خانانە ماددەیەكی لینج دەردەدەن كاری سەركەوتنی تۆوەكان بەرەو بۆشایی منداڵدان ئاسان دەكەن، ملی منداڵدان خڕەو دەرچەیەكی تەسـكی لـەو ژنانەدا هەیە كەمنداڵیان نەبـووە، بەلام لەو ژنانەی كەمنداڵیان بووە لەگەڵ بوونی دەرچەیەكی لاكێشەییدا، زۆرتر فراوانە.

ڕۆڵی منداڵدان:

ـ ڕۆڵێكی بنچینەیی هەیە لەهەموو قۆناغەكانی سكپڕبوون و منداڵبووندا.

ــ یارمەتی تۆوەكان دەدات بۆئـەوەی بەهۆی ئەو ماددەلینجـەی دەیڕێژێت بەئاسانی بگوێزرێنەوە.

ــ یارمەتـی چاندنی هێلكۆكـەی پیـتراو دەدات و بەهۆی بوونی ناوپۆشـی منداڵدانەوە Endonetri، وێلاش دروست دەكات.

ـــ یارمەتی کرداری منداڵبوون دەدات بەهۆی دیوارە ماســولکەیەکەوە کەگرژ دەبێت منداڵەکە هەڵدەداتە دەرەوە.

شێوە جیاوازەکانی ملی مناڵدان

جۆگەی فالوب:

دوو بۆری بچووکی ناوپۆشــی نەرمن، درێژییان لەنێوان 12-10 ســم دایەو و تیرەی ناوەوەیان یەکســانە بەتیرەی موویەك، لەبەشی سەرەوەی هەردوولای مناڵدانەوە دەردەچن، وهەریەکەیــان بەدەرچەیەکی پڕلە کوڵکی جوڵاو بەرەو هێلکەدان کۆتاییان دێت.

ڕۆڵی جۆگەکانی فالوب:

ـ ئەو هێلکۆکەیە کەهێلکەدان دروســتی دەکات بەهــۆی کوڵکە جوڵاوەکانەوە دەگرنەوە.

ـ یارمەتی گواســتنەوەی تۆوەکان دەدەن لەشوێنی پیتاندنیانەوە کەدەکەوێتە سێ بەشی دوای جۆگەکەوەو (لەلای هێلکەدانەوە) بەرەو مناڵدان.

ـــ ژیانی هێلکۆکەکەی پیتراو دەپارێزن و دەســتەبەری گواســتنەوەی دەکەن بۆناو مناڵدان کەلەوێدا دەچێنرێت.

هێلکەدانەکان

هێلکەدانەکان وەك دوور ژێن دەردەکەون کەشــێوەی بادەمی گەورەیان هەیە، درێژیان 4سم و پانیان 2.5سم دەبێت، دەکەونەلای ڕاست و چەپی مناڵدانەوە بەهۆی

بەربەستێکی نەرمەوە پێوەی دەنوسێن، بەستەرێکی دیکەش هەیە بەئاراستەی جۆگەی فالــوب شــوێنەکەی دەپارێزێت لەکاتــی لەدایك بووندا، کچی بچووك لــە هێلکەدانیدا ژمارەیەکــی زۆری لە هێلکۆکە هەیە کەلەنێوان 700000 تا ملیۆنێکدا دەبێت، بڕێکی زۆری ئەم هێلکۆکانــە لەقۆناغی یەکەمی منداڵیداو لەتەمەنی ڕەســیویدا لەناودەچن ئەوەی دەمێنێتــەوە لێیان بەتەنها لەنێوان 300 تــا 400 هێلکۆکەدا دەگەنە قۆناغی پێگەیشــتن وایان لێ دێت توانای پیتاندنیان هەبێت، ئەمەش بەتێکڕایی 13 هێلکۆکە لەساڵێکدا واتە لەهەر 28 ڕۆژدا یەك دانە، و بۆ ماوەی 30 ساڵ بەگشتی قۆناغی پیتێن لەژنــدا پێــك دەهێنێت، هێلکۆکەکانی دی بەدرێژایی ســاڵ و پاش ئــەوەی ژن دەگاتە تەمەنی نائومێدی لەناو دەچن.

ماوەی زیندەیی لای ژن ماوەیەکی دیاریکراوە چونکە بەتەمەنی ڕەســیوبوون دەست پێ دەکات و بەتەمەنی نائومێدی کۆتایی دێت.

هێلکۆکەکان (لەقۆناغی پێش پێگەیشتنیاندا) لەناو تۆپەڵە خانەیەکی بچووکدا کە لەماوەی ســوڕی مانگانەدا بەهۆی ئەو هۆرمۆنانەی ژێر مێشــکە ڕژێن Pituitary gland دەیانڕژێت، پێدەگەن، ئەم تۆپەڵانە پێیان دەوترێت هیلکەدانە چیکڵدانە. هەر 28 ڕۆژ جارێــك یەکێك لەم چیکڵدانە پێگەیشــتوانە دەکرێتــەوە بۆ ئەوەی هێلکۆکە پێگەیشتووەکە بخاتە سەر ڕووی هێلکەدان.

ڕۆڵی هێلکەدانەکان:

ـ بەرهەمهێنانی هێلکۆکەکان کە خانەی دروستکەر لە ژندا دەنوێنن.

ــــ دەردانی هۆڕمۆنە سێکســیە مێینەکان (ئیســترۆجین و پرۆجســترۆن) کە پێویســتن بۆ ڕێکخســتنی ســوڕی مانگانەو ڕوودانی ســکپڕی، هەروەها پێویســتە بۆ چاککردنی کاری ئەندامە سێکسیەکان و فەرمانەکانی دیکەی جەستەی ژن.

دروستی ئەندامی زاوزێ:

پاك و خاوێنی:

پێویستە بایەخێکی زۆر بە ئەندامەکانی زاوزێ بدرێت، هەروەك چۆن بایەخ بــە ئەندامەکانــی دیکەی لەش دەدرێت نــە زۆرتر و نەکەمتر واتە بــێ درێژە پێدان. چونکە زێ بەشێوەیەکی سروشتی توانایەکی خۆی هەیە بۆ ئەوەی لە دەستدرێژیەکانی ژینگەی دەرەوە خۆی بپارێزێت لەبەر ئەوە پێویستە رێزی ئەم توانایە بگیرێت و یاری پێنەکرێت.

پ: چ سابوون ێک بەکاردەهێنیت؟

☐ بەشێوەیەکی ساکار، پێویستە سابوونی ئاسایی بەکاربێت، واتە پڕنەکرابێت لــە بــۆن و بەرام و ماددەی کیمیایی، چونکە بەکارهێنانی ســابوون ی پڕ لە ترش زیان بەخشــە، چونکە ناوەڕۆکی زێ خۆی پێکهاتەیەکی ترشــی هەیە بەشێوەیەك کە گونجاوە بۆ هەندێك بەکتریای ســوود بەخش، ئەگەر هەوڵماندا ئەم ترشــێتیە بەهۆی بەکارهێنانی سابوونی نەگونجاوەوە زیاد بکەین، ئەوا زیانی پێدەگەیەنین، ئەو کاتە ئەمە یارمەتی گەشــەی هەندێك کــەڕوی تایبەتی دەدات و دەبێتە هۆی هەوکردن.

پ: ئایا ماددەی پاکژکەرەوە بەکاردەهێنیت؟

☐ بەکارهێنانی ماددەی پاکژکەرەوە پێویســتە بەردەوام نەبێت، واتە تەنها جار جار و زۆر بەکەمی رووبدات، چونکە ئەگەرچی ئەم ماددانە لەناوبەری بەکتریا زیانبەخشەکانن، بەڵام لەهەمان کاتیشدا زۆرێك لەو بەکتریا سوود بەخشانە لەناو دەبەن کە پارێزگاری ئەندامەکان دەکەن.

پ: ئایا دەتوانین مادده لابەرەکانی بۆن (Deodorant) بەکاربهێنین؟

□ ئەگەر زێ لەبارەی بایۆلۆژیەوە هاوســەنگ بوو بۆنێکی ناخۆشی نابێت. بەڵکو بە پێچەوانەوە، بۆنەکەی سروشتی دەبێت کە بریتییە لە بۆنی (مسك) کە لــە ئەنجامی دەردانی چەوریە رژێنە تایبەتیەکانی هەموو شــیردەرەکانەوە پەیدا دەبن بۆ راکێشانی نێر.

بەکارهێنانی ســابوون ی بۆندار یان لابەری بۆن کارێکی بەسوود نییە، لەبەر ئــەوەی ئەو دەردراوانەی دەبنە هۆی بۆنەکە، هەر بەردەوام دەبن، ســەرەڕای ئەوەش، لەوانەیە ئەم ماددانە ببنە هۆی رووشــاندنی پێســت و پەیداکردنی هەو. لەبەر ئەوە ئەگەر هەســتت بە بۆنێکی نائاســایی کرد، ئەوا ئاماژەیە بۆ بوونی هەندێك لەم هەوە ســاکارانە، لەم حاڵەتەدا سەردانی پزیشکەکەت بکە پێش ئەوەی کارەکە بەرەو خراپتر بڕوات.

پ: باشترین رێگا بۆ پاککردنەوەی ئەندامەکە چییە؟

□ پێویســتە کــرداری پاککردنەوە دەرەکــی بێت بۆ ئــەوەی نەبێتە هۆی تێکدانی هاوســەنگی ناوەوەی زێ. ئەندامی مێ و جەســتە بەشــێوەیەکی جیا لە یەکتری بە ئاوی مەیلەو گەرم و کەمێك سابوون ی ساکار دەشۆرێت.

پــاش ئاو پیاکــردن خاولیەکی پاك و وشــك بــۆ وشــككردنەوەی بەکاردێت، بەکارهێنانی خاولی شــێدار یارمەتی زۆربوونی ئەو بەکتریایانە دەدات کە دەبنە هۆی هەوەکانی زێ.

پ: بۆچی پێویستە خۆمان لە پاککردنەوەی ناوەوە بپارێزین؟

□ پاککردنـــەوەی دەروازەی زێ کارێکی باشـــە، چونکە ئـــەم دەروازەیە بە دەرەوەوە بەنـــدە، بـــەڵام پاککردنەوەی ناوەوە زۆر پێویســـت و زۆر لۆژیکی نییە، چونکە زێی ســـاغ پاکژکارییەکی خۆی هەیـــە بەهۆی بوونی بەکتریای تایبەتی کە ترشیەکی سروشتی پارێزەری پێدەدەن، لەبەر ئەوە چڵمەکان کە پەیدادەبن لە زێ دا نامێننەوە بەشـــێوەیەکی خۆیی دەردەکرێنە دەرەوە، پاکژکردنەوەیەکی رۆژانە رەنگە ببێتە هۆی تێکدانی کەشـــی سروشـــتی زێ و بـــە مانایەکی دی لاوازکردنی بەرگریە خۆییەکانی دژی میکرۆبەکان.

پ: لە چ کاتێکدا دەتوانرێت پاکژکردنەوەی ناوەکی بکرێت؟

□ ئـــەوە تەنها لـــە هەندێك حاڵەتی دیاریکـــراودا دەکرێت، ئەویش: بردنە نـــاوەوەی پەنجەیەك یـــان دوو پەنجەی تەڕ بـــۆ ناو زێ و پاککردنـــەوەی لاکانی بەهێواشی، ئەو حاڵەتە دیاریکراوانەش ئەمانەن:

- دوای سوڕی مانگانە بە ئامانجی لابردنی پاشماوەی ئەو خوێنەی ماوەتەوەو لەگەڵ کەوتنە ســـەر خوێندا دەرنەچووەو، بەوەش ژنەکـــە دەتوانێت خۆی لە هەندێك هەوی میکرۆبی بەدوور بگرێت.

- پاش جووتبوون.

لە هەموو حاڵەتەکاندا پێویســـتە ئاوی پاکی سازگار بەکاربهێنرێت (پێویستە کچـــی پاکیزە لەم لایەنەوە زۆر ئاگاداری خـــۆی بێت نەك ببێتە هۆی دڕاندنی پەردەی کچێنیەکەی).

پ: ئایا ئامۆژگاری گەرماوی دووشی زێ دەکرێت؟

□ بەکارهێنانی گەرماوی دووشی ناوەوەی زێ، خراپترین خویەکی رەچاوکراوە لای هەندێک کەس، چونکە ئەم کارە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی لاوازکردنی ترشێتی سروشتی زێ و لەناوبردنی بەکتریا بەسودەکانی و وای لێدەکات دیوارەکانی زۆر بەخێرایی پەکیان بکەوێت. پێداگرتن لەسەر ئەم گەرماوە واتە ئامادەباشی بۆ توش بوون بە هەوەکانی زێ.

موو زۆری:

موو لەکاتی رەسیویدا بەهۆی ئەو هۆرمۆنە نێرانەی سەر گورچیلە رژێنەکان بە بڕی زۆر و هێلکەدانەکان بە بڕی کەم، دەیرێژن، پەیدا دەبێت ئەم موانە رووی موسەڵدان و بنهەنگڵەکان دادەپۆشن، هەروەها بە پلەی جیا جیا قۆڵەکان و رانەکانیش.

پ: ئایا پێویستە دڵەڕاوکێمان تووش بێت دەربارەی موو زۆری؟

□ موو زۆری لە موسڵدان و بنهەنگڵەکان و باڵە دەرکەوتووەکان بۆ ماوەییەو لەژنانی وڵاتەکانی حەوزی دەریای ناوەڕاستدا ناسراوە. ئەم بازدانە لە گەشەی موودا لەگەڵ قۆناغی رەسیویدا پەیدا دەبێت و پێویست بە دڵەڕاوکێ ناکات، بەڵام حاڵەتەکە دەبێتە هۆی نائارامی و نەخۆشی ئەگەر بوونی موو بۆ ناوچە چاوەڕوان نەکراوەکان کشا وەك: دەم و چاو (پەیدا بوونی ریش و سمێڵ)، سنگ (لەنێوان هەردوو مەمکدا)، و ناوەوەی رانەکان.

ئەم گەشە زۆرە و نائاساییەی موو بەڵگەیە بۆ بوونی تێکچوونێکی هۆرمۆنی، و ئاماژەشە بۆ زۆربوونی هۆرمۆنەکانی نێر لە مێدا. لەم حاڵەتەدا لەوانەیە کێشەکە بگەڕێتەوە بۆ تێکچوونێك لەکاری هێلکەداندا، و لەهەندێك حاڵەتیشدا بۆ تێکچوونێك لەکاری رژێنەکانی سەر گورچیلە، ئەگەر هەستت کرد کە موو زۆریەکت هەیەو بۆتە

دڵەڕاوکێ بۆت ڕاوێژ بە پزیشکەکەت بکە.

پ: ئایا پێویستە مووی بن هەنگڵ لابەرین؟

□ بەڵێ، ئەگەر ئەم مووە زۆر بوو یا حەزت کرد بەری دەردانی ئارەق بەشێوە سروشـــتیەکەی لەژێر بنهەنگڵەکاندا نەگیرێت، چونکــە زۆری مووی بنهەنگڵەکان ڕێگە لە دەردانی سروشـــتی ئارەق لەو ناوچەیەدا دەگرێت دەبێتە هۆی زیادبوونی بەکتریاو ئـــەو کەڕوانەی کە دەبنە هۆی هروژاندنی پێســـت و دەرپەڕاندنی بۆنی ناخۆش.

ئەگەر مووەکان زۆر نەبوون ئەوا مەســـەلەکە دەکەوێتە سەر زەوق و مەزاجی کەسەکە. لەگەڵ ئەوەشدا دوو بن هەنگڵی پاکژ، بەتایبەتی لەهاویندا، بایەخ و چاودێری خۆ دەگەیەنێت.

پ: ئایا پێویستە مووی بەر موسەڵدان لاببرێت؟

□ نەخێر، چونکە ئەم مووانە ڕۆڵێکی گرنگیان لەپارێزگاری ئەندامی مێدا هەیـــە، لەگەڵ ئەوەشـــدا دەتوانرێت ئەو مووانەی کـــە دەکەونە دەرەوەی ناوچەی سێکســـیەوە بە ئاڕاستەی ڕانەکان یان خوارووی ســـک لاببرێن، چونکە ئەم مووانە لەگەڵ زەوقدا ڕێناکەون و هیچ فەرمانێکی سروشتیان نییە.

پ: چۆن مووی زیادە لابەرین؟

□ **ناوچەی بن هەنگڵەکان:** لەم ناوچە هەستدارەدا دوورکەرەوە لەبەکارهێنانی موکێش یا بەکارهێنانی مۆم، واباشترە هەتوانە لابەرەکانی موو یان گوێزانی تاشین بەکاربهێنیت.

ـــ **ناوچەی بەر موســڵدان:** خۆت بەدوور بگرە لەگوێزانی تاشــین چونکە ئەو کاتــە مــووەکان زۆر بە پڕتر و ڕەق تر دێنەوە. هەروەهــا حەز ناکەین لەو ناوچەیەدا هەتوانەکانــی لابەری موو بەکاربهێنرێت چونکە کار دەکەنە ســەر شــانەکان و دەبنە هۆی هروژاندنی پێستەکە، مەقەست بۆ لابردنی مووی بەر موسڵدان کەئەندامی زاوزێ دادەپۆشێت، بەکاربهێنە. بەڵام ئەو مووەی کە لە سەر سك یان ڕانەکان هەیە دەتوانرێت بەهۆی موکێش یان مۆمی گەرمەوە لاببرێن.

بەشی دووەم

مەمك

پێکهاتەو کێشەکانی

بەمانای دیاریکراو مەمك لە ژندا بە بەشێك لە کۆئەندامی زاوزێی دانانرێت، لەگەڵ ئەوەشدا رۆڵێکی کرداری هەیە کە بەندە بە ژیانی زاوزێوە، مەمکەکان لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنە سێکسیەکاندا کە پاش رەسیوی دەردەکەون، دەست بەگەشە دەکەن، بەشداری ئــەوەش دەکەن کە ژن چێژی سێکســی وەربگرێت، بەڵام رۆڵــی بنچینەییان بریتییە لەبەرهەمهێنانی شیر بۆ ساوای شیرە خۆرە، چونکە ئەندازەی پێکهاتەو دروست بوونی بەرەو ئەو رۆڵە بنچینەییە ئاراستە دەبێت.

پ: مەمک لەچی پێکدێت؟

□ مەمك لە دووجۆر شانە پێکدێت: بەستەرە شانەی پڕ لە ریشاڵی لاستیکی، و چەوریە شــانەی پڕ لە چەوری. لە نێوان ئەم دوو شانەیەدا شیرەجۆگەکان کە کۆتایی هەڵئاوســاویان هەیە و بەشــێك لە شــیرە رژێن پێکدەهێنن، بڵاو دەبنەوە ناوچە رەنگدارە تۆخەکە (کەمەیلە و رەشە) لە مەمکدا پێی دەوترێت خەرمانە، لە ناوەڕاستیدا گۆی مەمك هەیە.

لەم ناوچەیەدا ئارەقە رژێن و چەوریە رژێن هەیە. کۆتایی شیرە رژێنەکان لە گۆکەدا یەك دەگرن و بیست کنۆچکە دروست دەکەن کە شیر لێیانەوە دێتە دەرەوە.

مەمك شێوەو پێكهاتەی تەواوی خۆی لە كاتی سكپڕیدا نەبێت وەرناگرێت.

پ: بۆچی شێوەی مەمك لە ژنێكەوە بۆ یەكێكی دی جیاوازە؟

□ ئەمە پەیوەندی بە شـێوەی گەشـەی شـیرە جۆگەكانەوە هەیە. ئەگەر گەشـەی ئەم جۆگانە هاوتەریب بوون لەگەڵ ئێسـكەكانی سنگدا، ئەوا مەمك شـێوەیەكی پان وەردەگرێت واتە كەم هەڵئاوساو.و ئەگەر گەشەكەیان لەسەر ئێسكەكانی سنگ ستونی بوون، ئەوا شێوەی نیوە تۆپێك وەردەگرێت. لە نێوان ئەم دوو شێوەیەدا، ژمارەیەكی بێ پایان شێوەی جیاواز هەیە.

پ: بۆچی ڕەقێتی مەمك لە ژنێكەوە بۆ یەكێكی دی دەگۆڕێت؟

□ لەكاتی گەشـەی مەمكەكاندا، ئەگەر بەستەرە شـانە زۆرتر بوو لە چاو چەوریە شـانەدا ئـەوا مەمك ڕەقو خۆگرتوو دەبێت، بـەڵام ئەگەر چەوریە ریشاڵەكان لە چاو بەستەرە ریشاڵەكاندا زۆرتر بوون ئەوا مەمك نەرم دەبێت، لە نێوان ڕەقو نەرمدا گەلێك حاڵەتی نێوانیش هەیە.

پ: بۆچی هەندێك جار یەكێك لە مەمكەكان لەوی دی گەورەترە؟

□ نیوەی جەستەی مرۆڤ بە تەواوی وەك نیوەكەی دی نیە، مەمكەكانیش وەك هەموو بەشە جوتەنیەكانی دیكەی جەستە، زۆر بە دەگمەن نەبێت، لێك ناچن.

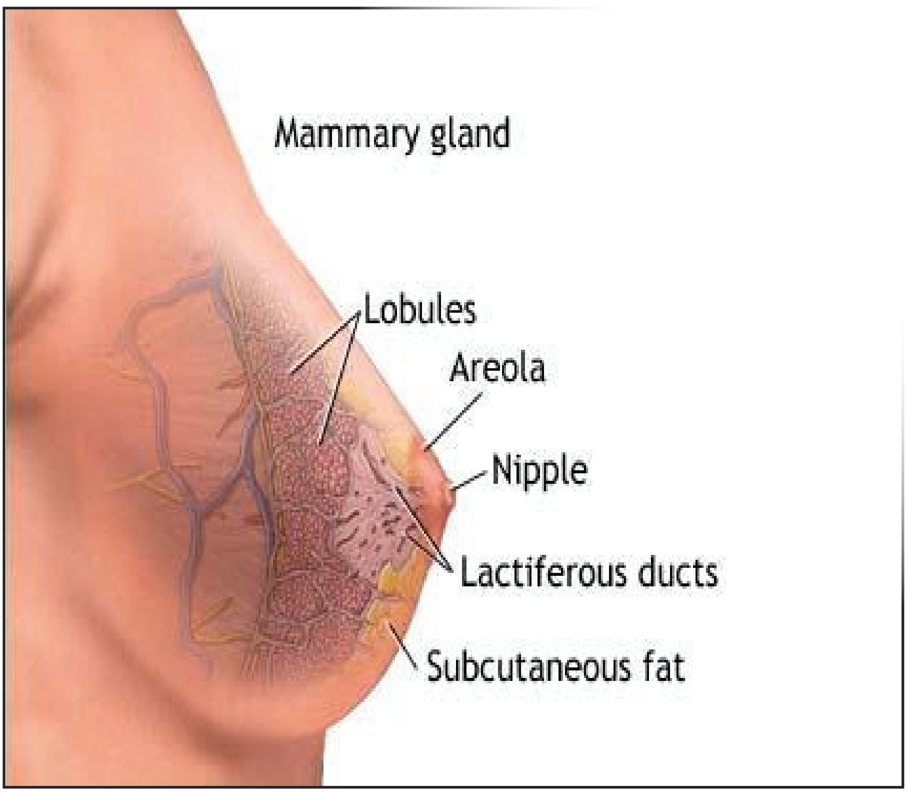
پ: چۆن مەمك خۆگرتوو دەبێت؟

□ هیچ جۆرە بەستەرێك یا ماسوولكەیەك نیە مەمك رابگرێت، بەڵام ئەوەی بە تەنها رای دەگرێت ئەو پێستەیە كە دەوری داوە، تا ریشاڵە لاستیكیەكان كە

کەوتونەتە نێوان شــیرە جۆگەکانەوە زۆرتربن، ئەوا مەمك زۆرتر خۆگرتوتر دەبێت.

پ: مەبەست لە گۆی هەڵگەراوە چییە؟

□ ئــەو گۆیەیــە کە چۆتە ناو مەمکــەوە، هەروەك چۆن نــاوك چۆتە ناو سکەوە، لە بریتی ئەوەی دەرپەڕیو بێت، ئەم حاڵەتە بۆ ماوەییە، واتە هەر لە دایکبوونەوە دەردەکەوێت. ئەمە بەڕاســتی بۆ منداڵ کێشەیە کە پێویستە لە کاتی شــیر خواردندا گۆکە بگرێت، ئێستا دەتوانرێت بەهۆی نەشتەرگەرییەوە ئەو کێشەیە چارە سەر بکرێت.



پ: ئایا ئەو مووانەی لەسەر مەمک پەیدادەبن، هەڵدەکەنرێن؟

□ لەوانەیـــە موو لە دەوری ناوچـــە رەنگدارەکەی دەوری گۆی مەمکی داوە بڕوێت. هیچ شـــتێك نیـــە قەدەغەی لابردنی ئەو مووانە بـــکات، ئەگەر موو لەســـەر ناوچە رەنگدارەکە خۆی پەیدابوو، کە هەستدارو فشە، وا باشترە پەنا ببرێتە بەرتاشـــین، چونکە هەڵکێشـــان یا لێکردنەوەیان هەندێك هەو دروست دەکات.

پ: ئایا تیشکی خۆر مەترسی بۆ مەمک هەیە؟

□ لەوانەیە تیشـــکی خۆر نەبێتە هۆی شێرپەنجەی مەمك، لەگەڵ ئەوەشدا وا ئامۆژگـــاری دەکرێـــت کە مرۆڤ بە شـــێوەیەکی گشـــتی زۆر خـــۆی نەداتە بەرتیشکی خۆر، لەبەر کاریگەری خراپی لەسەر جەستە، چونکە تیشکی خۆر زیان بەو ریشاڵە لاســـتیکیانە دەگەیەنێت کە لەسەر پێستەو ئەمەش دەبێتە هۆی خێرا داکەوتنو پیریەتی لەبەرئەوە ئامۆژگاری ئەوە دەکەین کە جۆرێکی باش لە کرێمێکی پارێزەر بەکار بهێنرێت پێش خۆدانە بەرخۆر.

پ: ئایا قەبارەی مەمک بە هۆی گۆڕان لە کێشی لەشدا دەگۆڕێت؟

□ بەڵێ، ئەگەر کێشـــی لەش زیادی کرد ئەوە مانای وایە چەوریە شانەکان زیادیـــان کردووە. ئاشکراشـــە ئەم جۆرە شـــانەیە بەشـــێکی گـــەورەی مەمك پێکدەهێنـــن، لەبەرئـــەوە قەبارەی مەمك بە زیاد بوونی کێشـــی لەش گەورە دەبێت، و بەپێچەوانەشەوە، بەڵام ئەگەر مەمك لەو جۆرەبوو کە بەستەرەشانە تیایـــدا زاڵ بوو واتـــە نا چەوری بوو ئەوا کەمبوونەوەی کێشـــی دەبێتە هۆی شۆڕبوونەوەی مەمك.

واباشــه مرۆڤ خۆی له گۆڕانــكاری دراماتیكی كێــش بپارێزێت، به هه‌ردوو جۆره‌كه‌یه‌وه‌، كه‌م كێشــیو زۆركێشــی، چونكه له‌وانه‌یه ئه‌وه ریشــاڵه لاستیكیه‌كانی ناوپێستی مه‌مك هیلاك بكاتو مه‌مك تووشی داكه‌وتن ببێت.

جوانی مه‌مكه‌كان

له باره‌ی فســیۆلۆژیه‌وه‌، مه‌مكه‌كان بۆ شــیردان دروســت كــراون، به‌ڵام ئه‌م فه‌رمانه خۆراكیه كاتییه(1) زوو جێگه چۆڵ ده‌كات بۆ فه‌رمانێكی دی هه‌میشه‌یی كه له‌گــه‌ڵ هه‌موو ژیانی ژنه‌كه‌دا ده‌ڕوات، ئه‌ویش فه‌رمانی جوانی پێدانه. ســنگ رۆڵێكی گه‌وره‌ی هه‌یه له ده‌رخستنی مێیه‌تیدا. له‌به‌رئه‌وه چاودێری تایبه‌تی مه‌مكه‌كان وبایه‌خ پێدانیان هیچی دی نیه جگه له به‌رگریكردن نه‌بێت له سه‌رمایه‌ی دروستیو جوانی كه زۆر پێویستن بۆ مانه‌وه‌ی دره‌وشانه‌وه‌ی ژن.

زه‌وقی گشتی ده‌رباره‌ی سه‌یركردنی جوانی سنگ له كاتێكه‌وه بۆ كاتێكی دی، جیــاوازه. هه‌ندێك جار، جوانی له دوو مه‌مكی بچووكــدا ده‌بینرێت، وهه‌ندێك جاری دیش له دوو مه‌مكی گه‌وره‌دا. له‌به‌رئه‌وه هه‌ڵوێســت وه‌رگرتنه‌كه له شــێوه‌، جیاوازه. هه‌ندێك مه‌مكی شــێوه ســێوی به‌لاوه باشــه‌، هه‌ندێكی دی مه‌مكی شــێوه هه‌رمێی. له‌به‌رئه‌وه پێوانه‌ی جوانی له قه‌باره‌و له شێوه‌دا نیه. به‌ڵكو له"شێواز"دا یه.

پ: چۆن له‌گه‌ڵ مه‌مكه‌كانتدا ده‌ژیتو مامه‌ڵه‌یان له‌گه‌ڵدا ده‌كه‌یت؟

□ زۆربه‌ی ژنانه (نزیكه‌ی 80٪) یان وا هه‌ست ده‌كه‌ن كه سنگیان جوان نیه ئه‌مه راست نیه‌، چونكه سنگی نا جوان رێژه‌یه‌كی زۆر زۆر كه‌م پێكده‌هێنێت بــا ئــه‌وه بزانرێت كه هه‌مــوو ســنگێك جوانییه‌كی تایبه‌تی خــۆی هه‌یه‌و به‌شێوه‌یه‌كی بێ ئه‌ندازه هروژێنه‌ره.

پ: چۆن پارێزگاری بە سنگێکی جوانەوە دەکەیت؟

□ سنگێکی جوانی خۆگرتوی زیندو، ئاماژە بۆ بوونی هاوسەنگیەکی هۆرمۆنی باشەوە لە ژندا دەکات. چونکە ئەم هاوسەنگیە هۆرمۆنیە بەندە بە ناوچەیەکی دەماری دەماخیەوە."1" پێی دەوترێت هایبوسەلەمەس Hypothalamus و بەباری دەروونی ژنەوە کارتێکراو دەبێت، لەبەرئەوە ئەگەر ژن دڵخۆش‌و رێك بێت لەگەڵ جەستەیدا، ئەوا سنگێکی زۆر زیندەتری دەبێت لە ژنێکی دیکەی داروخاو دڵتەنگ.

ئەگەر وازمان لەو حاڵەتانە هێنا کە چارەسەریان نیە جگە لە نەشتەرگەری نەبێت، ئەوا دەتوانرێت رەچاوی کۆمەڵێك رێسای ساکاری دروستی بکرێت کە دەتوانن پارێزگاری حاڵەتە باشیەکەی سنگ بکەن بۆ ماوەیەکی زۆر درێژخایەنەو بەرگری لەوداکەوتنەی بکەن کە لە ئەنجامی چونە ساڵەوە بەسەریدا دێت.

1. **پێویستی بەکارهێنانی بەرزکەرەوەی مەمك** (**سەدریە**): پێست تاکە بەرز کەرەوەی سروشتی مەمکەکانە، بەڵام بە تێپەربوونی کات ئەو شانە لاستیکیانەی لە پێستەکەدان دەکشێن‌و نەرم دەبنەوە بەوەش سنگ دادەکەوێت لەبەرئەوە بەکارهێنانی بەرزکەری مەمکەکان (سەدریە) لەتەمەنێکی زوودا پێویستە، لەوکاتەوەی کە مەمکەکان دەست بە زیادبوونی کێش‌و قەبارەی خۆیان دەکەن.. لەم بارەدا «سەدریە» یارمەتی دوورکەوتنەوەی خاوبوونەوەی پێست لە کاتێکی زووەوە، دەدات لە کاتی وەرزشکردنیشدا پێویستە «سەدریە» بەکاربێت، قەبارەی مەمکەکان هەرچەندێك بن. بەڵام دەتوانرێت لە کاتی مەلەکردندا وازیان لێبهێنرێت چونکە ئاوەکە خۆی رۆڵی بەرزکەوەو هەڵگرتنیان دەبینێت. پێویستە لەکاتی رویشتن یا راکردندا بێ «سەدریە» ئەو کارانە نەکەیت چونکە لە پاشە رۆژدا لەسەرئەوە پەشیمان دەبیتەوە.

لەکاتی سکپڕیو شیرداندا، پێویستە شەو و ڕۆژ سەدریە بەکاربهێنرێت.

پێکهاتـــەی ســـنگت هەڵبژاردنی جۆری «ســـەدریە» ت بۆ دیـــاری دەکات نەك مۆدەی باو. پێویســـتە «سەدریەکە» وەك شـــێوەو قەبارەی مەمکەکان بێت واتە نەڵێی زیادبنو نەبیشـــیان گوشن. «سەدریە»ی زۆر نەرم هیچ سودێکی نیەو ئەوەشی کە زۆر گوشرا، زیانبەخشە. «سەدریە»ی لەبار ئەوەیە کە پاش لابردنی هیچ جێگایەك لەسەر پێست بەجێ نەهێڵێت.

2. **بایەخدان بە باری جەســتە**: زۆر بایەخ بەباری پشت بدە، ڕێك بەو خودی هەناســـەدانی قووڵ بگرە. خوی چەماندنەوە بەشـــێوەیەك کە-پشت چەماوە بێت یا بۆ پێشەوە نوشتابێتەوە لەگەڵ کاتدا دەبێتە هۆی پوکاندنەوەی ماسولکەکانی پشتو سنگ کەپێســـتی مەمکەکانیان لەســـەر بەندە. بەرامبە بە ئاوێنە بووەستە، لەلاوە تەماشای خۆت بکە، وشـــانەکانت بەرەو دواوە بەرە، و چەناگەشـــت بۆ ســـەرەوە بەرزبکەرەوە، ئەوسا تێبینی ئەو جیاوازییە بکە، دەبینیت لەم حاڵەتەدا مەمکەکانت بە شکۆوە قوت ڕاوەستاون.

3. **ڕاهێنانی جیرکردنەوە**: هەوڵ بدە ماســـولکەکانی ملو ســـەرەوەی ســـنگت ڕۆژانە بیســـت جـــار، کورت بکەیتەوە. ئەم ڕاهێنانە ماســـولکەکانی ژێرپێســـت چالاك دەکەن کە شـــێوە سێ گۆشـــەنو لە ملەوە درێژبوونەتەوە بۆ نێوان هەردوو مەمکەکە. تونـــد زەردەخەنـــە بکە، تا دەتوانیـــت زەردەخەنەکەت بۆ ئەوپەڕی فـــراوان بکە، ئەم جوڵەیە ڕۆژانە بۆ"10 تا20"جار دووبارە بکەرەوە.

4. **لەگەرمی دووربکەوەرەوە**: ســـنگ ڕقی لە گەرمیە ئەگەر لە ئاوی گەرماوەوە بێـــت یا لە خـــۆرەوە. گەرمی ئەو لولە خوێنانەی لە ناو پێســـتدان فـــراوان دەکەن وا دەکـــەن کە ســـوڕی خوێن هێواش بێتەوەو بەســـتەرە ماســـولکەکان خـــاو دەکەنەوە.

هەروەها خۆر پێست تووشی زوو پیرییەتی دەکات چونکە دەبێتە هۆی شکاندن لە شانە لاستیکیەکاندا.

هەوڵبدە سنگت بە ئاوی سارد چالاك بکەیت ئاوی سارد سوڕی خوێنت چالاك دەکات و شانەکان بەهێز دەکات

5. خۆشتن بە ئاوی سارد **بۆماوەی دوو خولەك،** مەمکە بچووکەکان لەرێگەی تەسك کردنەوەی لولە خوێنەکانەوە بەهێزدەکات.

6. خۆشتن بە ئاوی سارد **بۆماوەی چوار خولەك یان پێنج خولەك** سوودی بۆ مەمکی قورس هەیە، چونکە دەبێتە هۆی چالاککردنی سوڕی خوێن و یارمەتی دەرکردنی مادده ژەهراوییەکان دەدات. ئابەو جۆرە بەرەبەرە مەمکەکان لە چەوری رزگاریان دەبێت وتووند ورەق دەبن.

7. لەکاتی **خۆشتن بە ئاوی سارد دا** بەهێواشی دەستبهێنە بە دەوری مەمکەکانتدا یا دەتوانێت بە ئیسفەنجێکی پڕ لە ئاوی سارد ئەو کارە بکەیت.

8. **مەلەکردن:** مەلەکردن، بەتایبەتی سکە مەلە، راهێنانێکی زۆر باشە بۆ مەمکەکان. بەم راهێنانە ماسولکەکانی پشت و سنگت بەئاسانی و نەرمی دەخەیتە کار، چونکە لەم حاڵەتەدا ئاوەکە جەستە هەڵدەگرێت. ئەم وەرزشە ئاسانە باشترین جۆری وەرزشە چونکە ماسولکەکانت بەرەنگاری هیچ نابێتەوە وەئاوەکە نەبێت. هەروەها پەستانی ئاوەکە لەسەر جەستە کاری شێلانێکی زۆر باش ئەنجام دەدات.

دەشتوانیت ئەم راهێنانەی خوارەوە بکەیت:

- لە حەوزی مەلەکردندا لەسەر پێیەکانت بوەستە: بەشێوەیەك کە ئاو

شـــانەكانت دابپۆشـــێت. بەباشـــی باڵەكانت بكەرەوە لە پاشـــدا بەهێواشی بیانە بەبۆ پێشەوە، دەبینیت هەست بەبەرگری ئاوەكە دەكەیت، ئەم جوڵەیە بۆ دە جار دووبارە بكـــەرەوە.

هەندێك راهێنانی وەرزشی

مەمكەكان ماسولكەی تایبەت بەخۆیان نیە، لەبەرئەوە ئەم راهێنانەی خوارەوە بۆ ئەو ماسولكانەن كە نوساون بەمەمكەكانەوەو، بەشێك لەوان پێكناهێنن، هەرچەند ئەم ماســولكانە گەشـــەكردوو چـــالاك بن ئەوەنـــدە زیندەییو چالاكـــی بەمەمكەكان دەبەخشن.

راهێنانی -1-

- بار: بەپێوە، پشتت رێككە، هەوڵ بدە بەری دەستەكانت دەموچاوت كۆبكەیتەوە، بەشێوەیەك كە هەردوو مەچەكت لە ئاستی چەناگەت دابێت،و قۆڵەكانیشت لە بارێكی ئاسۆیی‌دا بن.

-جوڵە:بێ‌جیاكردنەوەی پەنجەكان لە یەكتری، بۆ بیســـت جاری لەســـەر یەك چەپڵە بەسەری دەستەكانت لێبدە.

راهێنانی -2-

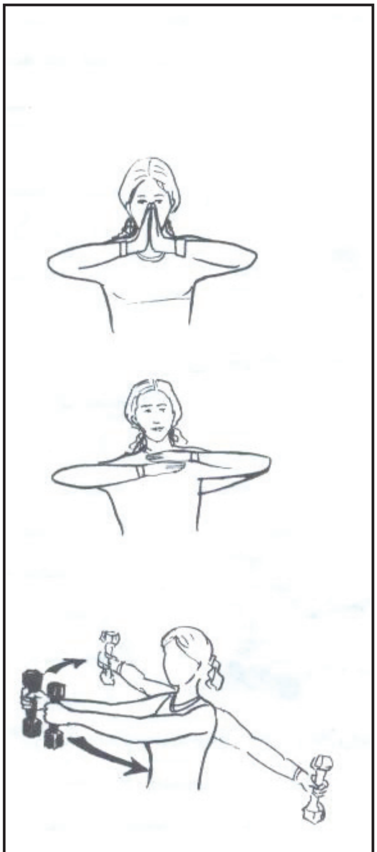
- بار: بەپێوە، قۆڵەكان بەئاســـۆیو لە ئاســـتی چەناگەدا، قەدكراون، هەردوو بەری دەستیش كراوەن.

- جوڵە: هەوڵبدە بەری دەستەكان بەرامبەر یەك رابوەستن بێ ئەوەی بەریەك بكـــەون بەجوڵەیەكی خێرا بۆ بیســـت جاری یەك لەدوای یـــەك، لەگەڵ پارێزگاری بە

هەناسەدانێکی هێواشەوە.

راهێنانی -3-

- بار: بەدانیشتن لەسەر زەوی. هەردوو قۆڵ بۆ پێشەوە درێژ دەکرێنەوە، لەهەر دەستێکیشدا قورساییەکی 1 کیلۆگرامی دەبێت.



- جوڵە: هەردوو قۆڵەکانت بەهێواشی بکەرەوە تا ئەوپەڕی کرانەوەیان، لە پاشدا بیان گێڕەوە بۆ باری یەکەم جاریان. ئەم جوڵەیە بۆ ماوەی بیست جار لەسەر یەك دووبارە بکەرەوە.

راهێنانی -4-

- بار: پشت ڕێکە، قۆڵەکان بۆ پێشەوە درێژکراونەتەوە. لەهەر دەستێکدا قورسییەك بەکێشی 1 کیلۆگرام هەیە.

- جوڵە: هەردوو قۆڵە درێژکراوەکە بەجوڵەیەکی یەکتربڕی یەك لەدوای یەك بجوڵێنە بێ ئەوەی بەریەك بکەون.

راهێنانی -5-

- بار: لەسەر پشت پاڵکەوتویت، هەردوو قاچت نوشتاندۆتەوە سك بەرەو ناوەوە پاڵ پێوەنراوە.

قۆڵەکان کراوەیەو بەزەویەوە نوســاون

- جوڵە: دەستەکانت بۆ لای یەکتری بەرە، لە پاشدا بەهێواشی بیان بەرەوە بۆ لای جاری پێشوو، لەگەڵ پارێزگاریکردن بەرێکی قۆڵەکانەوە. ئەم کردارە بەسێ قۆناغ ســی جار دووبارە بکەرەوە.

راهێنانــی-6-

بار: بەراوەســتان. پشــت رێکە. هەردوو شــان کۆبوونەتەوە.

جوڵــە: باڵــەکان لەســەر ســەرەوە بەرزبکــەرەوە بــێ ئەوەی شــانەکان بەرزبکەیتەوە. پەســتان بخەرە سەر لێدەرەکە[1] لەناو هەردوو لەپی دەستدا، ئەمە ســی جارو بەســێ قۆناغ دووبارە بکەرەوە.

بەکارهێنانی کرێم

کرێمەکانــی جوانــکاری: کرێمــەکان بــۆ مەمکــەکان موعجیزە دروســت ناکەن، بەڵام یارمەتی پاراســتنی پێســت دەدەن بەهۆی کاریگەرییان لەسەر ریشاڵە لاســتیکیەکان.

بەکارهێنانی کرێم وا لە ژنەکە دەکات بەهێواشــی دەســت بەمەمکەکانیدا بهێنێت. و ئەمەش خۆی لە خۆییدا ســودمەندە.

کرێمە پارێزەرەکان لە تیشکی خۆر: ئەمە لە جۆرەکانی دیکەی کرێم سودمەندترە. لــە رۆژەکانی یەکەمدا برێکی زۆر بەکاربهێنە بۆ دەســتەبەرکردنی پاراســتنێکی زۆر، بەتایبەتی ئەگەر پێســتت کاڵ بوو، پاش گەرماوکردن کرێمێکی خۆراك پێدەری پێست بەکاربهێنە.

پ: ئایا دەتوانرێت دەستکاری شێوەی مەمک و قەبارەیان بکرێت؟

□ بەڵێ دەتوانرێت ئەمە بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە ئەنجام بدرێت.

هەموو ئەو وەسفانەی پێشوو دەتوانن پارێزگاری مەمکەکان بۆ ماوەیەکی زۆر بکەن، بەڵام ناتوانن کار بکەنە سەر شێوەو قەبارەکەی، هەروەها ناتوانن مەمکی شۆڕبووەوە بەرزبکەنەوە. تاکە ڕێگا بۆ چاککردنەوە تەنها نەشتەرگەری جوانکارییە. ئێستا نەشتەرگەری مەمکەکان 60٪ی کۆی هەموو نەشتەرگەرییەکانی جوانکاری پێکدەهێنێت.

بڕیاردان لەسەر کارێکی ئاوا، پێویست ناکات بەخێرایی بێت. پێویستە بیرۆکەکە باش پێ بگات، ئەوسا، لە پاش نەشتەرگەریەکە دەتوانیت ببیتە خاوەنی دوو مەمك کە لەوانەی پێشوو باشترن. بەڵام وێنەکە بەتەواوی وەکو ئەوە نابێت کە لە دەماختدا دروستت کردووە پێویستە هەمیشە سنوری ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکان بزانیت، هەروەها پێویستە رازی بیت بەهەندێك لەو نیشانانەی لە برینەکەوە پەیدا دەبن، ژمارەیەکی زۆر نەشتەرکار دەتوانن نەشتەرگەری جوانکاری بکەن، بەڵام وا باشترە هانا بۆ دەزگا تایبەتەکان لەم بوارەدا، ببرێت چونکە لەوێ پسپۆڕی تایبەتی خاوەن ئەزمونی تێدایە. هەروەها پێویستە راوێژ بەپزیشکە ئاساییەکەت بکەیت، پێش ئەوەی بچیت بۆ لای پزیشکی جوانکاری، دوودڵیش مەبە لە راوێژکردن بەچەند نەشتەرکارێك بۆ ئەوەی وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانەت دەست بکەوێت کە لە مێشکتدا دەخولێنەوە هەروەها هەوڵ بدە بەرئەنجامی ئەو جۆرە نەشتەرگەریانە لەو ژنانەشدا ببینیت، کە بۆیان کراوە.

پ: ئایا دەتوانرێت مەمکی گەورە بچووک بکرێتەوە؟

□ بەڵێ بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە.

گەورەبوونـــی مەمك بەهۆی گەشـــەی زۆری شـــانە چەوریەکانو ئەو شـــیرە رژێنانەوەیە کە لە مەمکدان. ئەم گەورەبوونە دەبێتە هۆی ئازاری دەروونیو جەستەیی بۆ کچەکـــە، چونکە دوو مەمکی گەورە لەوانەیە ببنە هـــۆی خواربوونەوە لە بڕبڕەی پشتو ئازار لە پشت دا.

پ: لەچ تەمەنێک دا دەتوانرێت نەشتەرگەری بکرێت؟

□ دەتوانرێت لەدوای تەواوکردنی گەشە، واتە لە هەژدە ساڵیدا.

بێگومان لە دواتریشدا.

پ: ئایا هیچ حاڵەتێکی بەرگری لەبەردەم نەشتەرگەریەکەدا هەیە؟

□ ئەگەر لەبارەی بایۆلۆژیو دروســـتییەوە ســـنگ لە حاڵەتێکی باشدا بوو ئەوا هیچ ترسێك لە نەشـــتەرکاریەکە نیە لە پێش هەموو نەشتەرکارییەکدا لێنۆرینێکـــی تاقیگەییو گرتنی وێنەی تیشـــکی مەمـــك Mammoyrahie دەکرێت، ئەگەر ئەمانە دەریان خســـت کە مەمك تووشـــی نەخۆشـــییەك بوو ئەوا نەشتەرکاریەکە ناکرێت.

پ:چی دەربارەی جێگەی برینەکە هەیە؟

□ بەئاســـانی ناتوانین بزانین چـــی ڕوودەدات لە برینەکـــە، چونکە ئەمە کارێکە لە حاڵەتێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت. دەربارەی بچووك کردنەوەی

مەمك برینەكان گرنگن،و بۆ ماوەی دوو تا سێ مانگ بەرەنگ سووری دیار دەبێتو دەمێنێتەوە لە پاشداو پاش شەش مانگ زۆر کەم دیاردەبێت. لەپاشساڵێك باری برینەكە سەقامگیر دەبێتو لەدوای دوو ساڵێك یا سێ بۆ ئەوە دەڕوات كە دیار نەمێنێت. بەڵام جێگەی برین بەتەواوی هەر ناڕوات.

پ: ماوەی مانەوە لە خەستەخانەدا چەندە؟

□ كردارەكە وا دەخوازێت كە كەسەكە لەنێوان چوار تا حەوت ڕۆژدا لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە، لە پاش حەفتەیەكیش دوای چوونە دەرەوە پێویستە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی تەلەكانی لێ دەربهێنن.

پ: لەو حاڵەتانەداو پاش نەشتەرگەریەكە چی بكرێت باشە؟

□ بۆ ماوەی سێ مانگ بەشەوو بەڕۆژ بەرزكەرەوەی مەمك (سەدریە) بەكاربهێنن.

- خۆت لە جوڵەی كتوپڕ بەدووربگرە قۆڵت بۆ سەرەوە بەرزمەكەرەوە. بۆ ئەوەی پەستان نەخەیتە سەر برینەكان.

- بەسەر پشتدا بنو.

- خۆت لە گەرماوی گەرم بەدووربگرە چونكە دەبێتە هۆی شۆڕبوونەوەی پێست.

- تا ماوەی ساڵێك جەستەت مەخەرە بەر خۆر تا بەتەواویو بەشێوەیەكی سروشتی برینەكان ساڕێژ دەبن.

- ئاگات لەسیســتمی خۆراکت بێت بۆ ئەوەی تووشــی قەڵەوی نەبیت، چونکە قەڵەوی پێســت ناچار دەکات گەشــە بکات، بەوەش پەســتان لەســەر برینەکان پەیدا دەبێت.

پ: ئایا سکپڕبوون لەدوای نەشتەرکاریەکە دەشێت؟

☐ بەڵێ، بەڵام پێش دوو ساڵ نا. چونکە مەمکە رژێنەکان لەکاتی سکەکەدا گەشــە دەکەنو ئــەوەش کاردەکاتە ســەر ئــەو برینانەی بەتەواوی ســارێژ نەبوون.

پ: ئایا دەتوانرێت پاش نەشتەرکاریەکە، شیردان بکرێت؟

☐ بەڵێ، ئەگەر تێکچوون لە شیرەجۆگەکاندا بەهۆی نەشتەرگەریەکەوە رووی نەدابێت. ئەم کردارە ئەو نەشــتەرکارە دیاری دەکات کە نەشــتەرگەرییەکەی کردووە.

پ: ئایـا مەمـک لەپـاش نەشـتەرگەرییەکە پارێزگـاری بەهەسـتداریەتیەکەوە دەکات؟

☐ ئەمە لە حاڵەتێکەوە بــۆ یەکێکی دی جیاوازە. لەوانەیە گۆی مەمکەکە رێژەیەکی کەم لە هەستداریەتیەکەی ون بکات.

پ: چۆن دەتوانرێت مەمکی بچووک گەورە بکرێت؟

☐ ژنــی وا هەیە حەزی لە مەمکی بچووکە، وهــی دی هەن ئەوە ئازارێکی دەروونیان بۆ دروســت دەکاتو لە چونیاندا بۆ لای پزیشــکی نەشتەرکار دوو دڵ نابن، ئەم کردارە بەندە بەداخڵکردنی تەنێکی دەستکردەوە (Prothese)

لەنێوان هەردوو مەمکەکەو ئێسکی کۆڵەی سنگەوە، بەوەش قەبارەی هەردوو مەمکەکە گەورە دەبێت‌و بەرەو پێشەوە دێن.

بـــەزۆری لەم کـــردارەدا ئەو تەنانـــە بەکاردێن کە پڕن لە ســـلیکۆن،و گەلێك شێوەو قەبارەی جیاوازیشیان هەیە. خۆگری مەمك لەم حاڵەتەدا زۆر نزیکە لەخۆگری حاڵەتی مەمکی سروشتی.

پ: ڕوودەدات جەستە ئەو تەنە دەستکردە ڕەت بکاتەوە؟

□ ڕەنگـــە ئەمە ڕووبـــدات چونکە هەموو ئەندامێك لە جەســـتەی مرۆڤدا بۆ ئەوە دەچێت کە هەر شـــتێك بەخۆی نامۆ بوو بیکاتە دەرەوە، لە حاڵەتی مەمکیشـــدا بەدەوری تەنە دەستکردە نامۆکەدا پەردەیەك دروست دەبێت‌و لە هەموو بەشەکانی سنگی جیادەکاتەوە بەهۆی چەند هۆکارێکی جیاوازەوە.

لە 30٪ حاڵەتەکانیشـــدا ئەم پەردە زۆر ڕەق دەبێـــت‌و هەروەك توێکڵێکی لێ دێت‌و لەژێر پێستەوە دێتە دەرەوە. ئاشکراشە ئەم حاڵەتە ناخۆشەو دژی ئامانجی ئەو جوانکارییەیە کە ژنەکە ویستویەتی. لەم ساڵانەی دواییدا، پزیشکەکان گەیشتنە حاڵەتی بەکارهێنانی ئەو تەنە دەســـتکردانەی کە ڕووەکانیان نارێکەو بەدەوریاندا توێکڵی ڕەق پەیدا نابێت. چونکە دەرکەوتـــووە ئەگەر ڕووی ئەو تەنەی داخڵ دەکرێت لووس بوو، ئەوە یارمەتی دەدات بۆ دروستکردنی ئەم توێکڵە. بەڵام ئەگەر ڕووەکە نارێك بوو ئەوا ئەم توێکڵە دروست نابێت.

پ: چی بکرێت باشە لەدوای دانانی ئەو تەنە دەستکردە؟

□ ئامۆژگاری شێلانی ڕۆژانەی مەمك دەکرێت بۆ ئەوەی ئەو توێکڵە دروست نەکات.

- دوورکەوەرەوە لە خۆ دانە بەر خۆر.

- دوورکەوەرەوە لە وەرزش‌و جوڵەی کتوپڕ.

پ: ئایا تەنە دەستکردەکە ڕێگا بەشیردان دەدات؟

☐ بەڵێ، ئەوە ڕێگە لەشیردان‌و سکپڕبوون ناگرێت.

پ: ئایا ئەو تەنە دەستکردە دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟

☐ نەخێر، لەسەرو ئەوەشەوە ڕێگە لەو لێنۆڕینانەش ناگرێت کە بۆ دیاریکردنی بوون یا نەبوونی شێرپەنجە دەکرێن.

پ: ئایا دەتوانرێت مەمکی شۆڕ بەرزبکرێتەوە؟

☐ داکەوتن‌و شۆڕبوونەوەی مەمك لە ئەنجامی خاوبوونی شانەکانەوە پەیدا دەبێت، بەزۆری ئەمە لە حاڵەتی مەمکی قورسا ڕوودەدات، بەڵام هەندێك جار تووشی مەمکی بچووکی ئەو ژنانەش دێت کە چەند جارێك سکیان کردووە. و کردارەکەش بریتییە لە توندکردنەوەی پێستی دەوری مەمکەکان‌و بڕینی زیادەکەی‌و ئەوەش نابێتە هۆی کەمکردنەوەی قەبارەکەی (زۆر بەدەگمەن نەبێت) بڕینەکانی ئەم نەشتەرکاریە هەمان بڕینی کرداری بچووککردنەوەی مەمکە کە لە پێشەوە باسمان کرد.

ئەو ژنانەی ئەم کردارەیان بۆ دەکرێت بەزۆری تەمەنیان لەسەرو چل ساڵییەوەیە،و بەمانایەکی دی قۆناغی سکپڕبوونیان بەجێ هێشتووە کە بۆتە هۆی ئەم کێشەیە.

بەشی سێیەم

سوڕی مانگانە

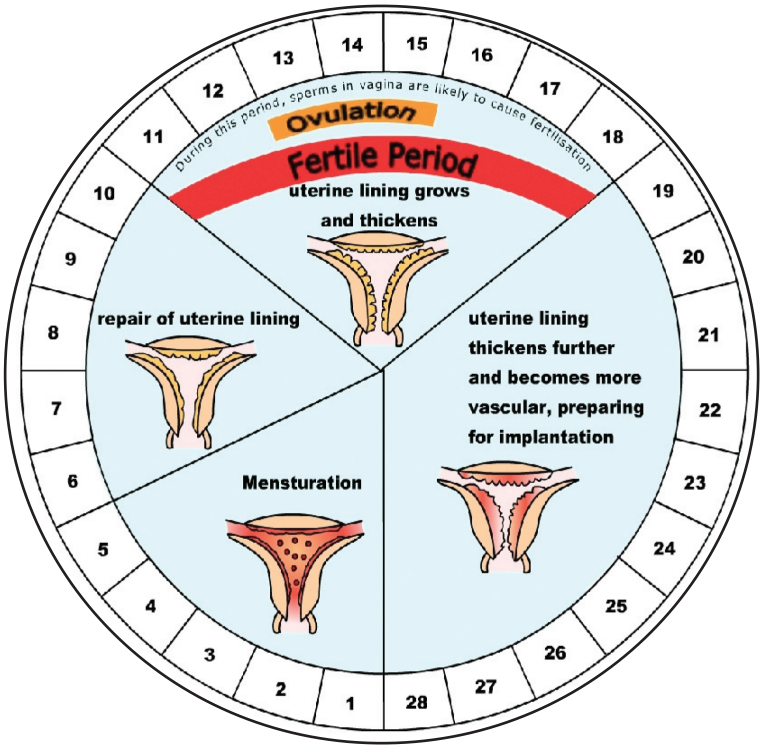
ژیانی ژن بەچەند دیاردەیەکی فســیۆلۆژی ڕێکوپێکی خولیەوە دەناسرێتەوە، زۆرتریــنــی ئــەو دیاردانە کــە دیاربن کەوتنە ســەر خوێنە یەکەمین ســوڕی مانگانە لەگەڵ باڵقبووندا دەبێت،و وەستاندنەوەشــی مانای ئەوەیە کە ژن گەیشــتۆتە تەمەنی نائومێدی.

پ: سوڕی مانگانە چییە؟

□ کۆی ئەو دیاردە فسیۆلۆژیانەن کە مانگانە دووبارەدەبنەوە. دەناسرێتەوە بەدەرکەوتنی کەوتنە ســەر خوێن،و لە ناوەراستیشیدا هێلکەدانان روودەدات واتە دەرپەڕینی هێلکە لە هێلکەدانەوە.

ســوڕی مانگانە بەیەکەم ڕۆژی کەوتنە سەر خوێن دەست پێدەکاتو بەرۆژی یەکەمی کەوتنە ســەر خوێنەکەی دواتر، تەواو دەبێت، نەك لە پێشتردا، ماوەی ئاسایی 28 ڕۆژە، لەوانەیە لە هەندێك ژندا کورتتر بێت (22 ڕۆژ) یا لە هەندێکی دیدا درێژتر بێــت (35 ڕۆژ) لەژێر کاریگەری هۆرمۆنە ڕێکخەرو کۆنترۆڵکارەکاندا، ســوڕی مانگانە لەنێوان تەمەنی باڵق بوونو تەمەنی نائومێدیدا بەردەوام دەبێت.و لە هەموو سوڕێکدا کۆمەڵێك گۆڕانکاری بەســەر کۆئەندامی زاوزێدا دێت ئامادەی دەکات بۆ کرداری سك پڕبوون.

ڕۆژی یەکەمــی لەوانەیە پێشــتر ڕۆژی یەکەمی کەوتنە ســەرخوێنی کەوتنە سەرخوێن ڕوودات دی سوڕی مانگانە



پ: ئەو هۆرمۆنانە کامانەن کە بەرپرسن لە سەلامەتی سوڕی مانگانە؟

□ هەندێــك هۆرمۆن هــەن یارمەتی پێ گەیاندنــی ئەندامەکانی ناوەوەو دەرەوەی زاوزێ دەدەن، هەروەها یارمەتی ڕوودانی گۆڕانکاری لەم ئەندامانەدا دەدەن وەك ئامادەکارییەك بۆ کرداری سکپڕبوون.

1. **هۆرمۆنی دەماخی** (LH- RH)

لــه ئەنجامی وەڵامدانەوەی دەماری، هەندێك لــه خانەكانی دەماخ هۆرمۆنی (LH- RH) دەرێژن، ئەو خانانەی ئەم هۆرمۆنە دەرێژن دەكەونە بەشــی خوارەوەی دەماخــەوە كە پێی دەوترێت «ژێر لانكە Hypothalamus" ئەم ئاماژە هۆرمۆنیەی یەكەم، كە هەر 90 خولەك جارێك دووبارە دەبێتەوە، هانی ژێر مێشكەڕژێن Pituitary gland دەدات.

2. هۆرمۆنەكانی ژێر مێشكەڕژێن

لەژێر كاریگەری هۆرمۆنی (LH- RH)دا ژێرمێشــكەڕژێن دوو جۆر هۆرمۆن دەرێژێــت كــە بریتــین لــە: (FSH)و (LH) كە بەهۆی ســوڕی خوێنــەوە دەگەنە هێلكەدان.

هۆرمۆنــی FSH كار دەكات بــۆ پێگەیاندنــی چیكڵدانەكانی نــاو هێلكەدان كــە هێلكەیــان تێدایە هەروەهــا كۆنترۆڵی بڕی ئیســترۆجین Estrogene دەكات كە هێلكــەدان دەیڕێژێت. هەرچی هۆرمۆنی (LH)یشــە دەبێتە هــۆی هێلكەدانان. واتە جیابوونــەوەی چیكڵدانەكە لە هێلكەدان، هەروەهــا دەبێتە هۆی ڕژاندنێكی بەهێز بۆ ماددەی پرۆجسترۆن Progesterone

3. هۆرمۆنەكانی هێلكەدان

بەهــۆی كاری هۆرمۆنــە دەماخیەكانــەوە هێلكــەدان دوو جــۆر هۆرمــۆن دەكاتــە خوێنەوە كە بریتین لە ئیســترۆجین (Estrogene) لەپاشــدا پرۆجســترۆن (Progesterone). هۆرمۆنەكانی هێلكەدان بەشــێوەیەكی سەرەكی كار دەكەنە سەر كۆئەندامی زاوزێ: زێ، مناڵدان، جۆگەكانی فالوب، مەمكەكان. لێرەدا پێویســتە ئاماژە بەوەش بدەین كە هێلكەدانەكان كەمێك لە هۆرمۆنەكانی نێریش دەرێژن.

دەردانی ئیسترۆجین بەبێ وەستان لە باڵقبوونەوە (رەسیوی) تا تەمەنی نائومێدی بەردەوام دەبێت، کە دوو جۆرن: ئیسترادیۆل Estradiol و ئیسترۆن Estrone. ئیسترادیۆل لەبارەی بڕو کاریگەری بایۆلۆژییەوە لەسەر خانەکان، بەبایەخ ترە.

LH دەبێتە هۆی FSH دەبێتە هۆی هاندانی گەشەی چیکڵدانەکان هێلکەدانان و دروستکردنی تەنە زەردو دەردانی پرۆجسترۆن دەردانی ئێسترۆجین لەبەشی لەپاش یەکەمی سوڕی مانگانەدا هێلکەدانان لەبەشی دووەمی سوڕی مانگانەدا سیستمی هۆرمۆنی مێ سەرەڕای کاریگەری لەسەر ئەندامەکانی زاوزێ و مەمکەکان، ئیسترۆجین کاریگەری لەسەر پێست و لینجە پەردەکان و ئێسکە شانەو لولە خوێنەکان هەیە هەروەها لەسەر نوێکردنەوەی خانەکان هەیە کە پێی دەوترێت کردارەکانی روخان و هەڵپێکان لە جەستەدا.هەرچی دەردانی پرۆجسترۆنە ئەوا لەکاتی دیاریکراودا دەبێت و، بەشێوەیەکی بنچینەیی لە قۆناغی دووەمی سوڕی مانگانەدا، راستەوخۆ دوای هێلکەدانان، دەبێت. پرۆجسترۆن کار دەکات بۆ ئامادەکردنی ناوپۆشی منداڵدان و دەیکاتە زەمینەیەکی باش بۆ چاندنی هێلکە تیایدا. بەرزبوونەوەی رێژەی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن لە خوێندا دەردراوەکانی ژێر مێشکە رژێن و هایپۆسەلەمەس Hypothalamus چالاك دەکات، بەپێچەوانەشەوە، واتە دابەزینی رێژەکەی ئەو دەردانە دەوەستێنێت. لەبەرئەوە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان بەهۆکارێکی بنچینەیی دادەنرێن لە رێکخستنی سوڕی مانگانەدا.

پ: لەکاتی سوڕی مانگانەدا چی لە هێلکەدانەکاندا روودەدات؟

☐ هێلکەدانەکان سوڕێکی چالاکی تایبەتی خۆیان هەیە کە لە دوای سوڕی مانگانەوە دێت.

لەنێوان باڵقبوونو تەمەنی نائومێدیدا یەکێك لە هێلکەدانەکان، بەنۆبە، هەر 28 جارێــك مێیە خانەیەك پێشــکەش دەکات، ئەم مێیـــە خانەیە گەورەترین خانەی لەشە لە قەبارەدا،و ئێمە پێی دەڵێین هێلکۆکە. لەکاتی باڵقبووندا لەهەر هێلکەدانێکدا لەنێــوان 30,000و 40,000 مێیە خانە (واتە هێلکۆکە) هەیە کە خۆراکیان دەداتێو چینێك لە هێلکەخانەی یاریدەدەر دەیانپارێزێت.

لە قۆناغی یەکەمی ســورەکەدا (14 تا 15 رۆژ لە ســەرەتای دەســتپێکردنی سورەکەی پێشوو) ژمارەیەك هێلکەدانە خانە لەژێر کاریگەری هۆرمۆنی مێشکە رژێندا (FSH) چالاك دەبن، هەندێك لەم خانانە دەگەنە پلەی پێگەیشــتن، بەڵام لەناویاندا یەك خانە هەیە کە هێلکۆکە دروست دەکات. لەم حاڵەتەدا هێلکۆکە نوێیەکە بەچینێك لەو خانانە دەورە دەدرێت کە ئەوەندەی پێ ناچێت زۆر دەبنو چیکڵدانەیەك لە دە چین دروســت دەکەن. لەناو ئەم چیکڵدانەیەدا ژمارەیەك بۆشــایی دروست دەبن کە پڕن لە شلەو ئەوەندەی پێناچێت ئەم بۆشاییانە یەکتری دەگرنو یەك بۆشایی گەورە دروست دەکــەن چیکڵدانەکە پاڵ بەهێلکۆکەکــەوە دەنێت بەرەو دیوارەکەیو هەڵئاوســاوێکی بچووك لەسەر رووی هێلکەدان دەردەکەوێت. لەم کاتەدا ئەو هێلکەدانە خانانەی بەدەوری چیکڵدانەکەدا هاتوون بەردەوام دەبن لە دەردانی هۆرمۆنی ئێسترۆجین، ئەمەش لەژێر کارتێکردنی ژێر مێشــکەرژێن دا دەبێت. بڕی ئێســترۆجین بەپێی زیادبوونی قەبارەی چیکڵدانەکە زیاد دەکات،و زۆرترین رادەی پێش 24 ســەعات لە پێش هێلکەدانانەکەدا دەبێت. ئەم هۆرمۆنانە کە دەچنە خوێنەوە بەشێوەیەکی سەرەکی کار لە ئەندامەکانی زاوزێو مەمکەکان دەکەن، هەروەها لە پێستو لە ئێسکیش.

لە ســەرەتای دروستبوونیدا تیرەی چیکڵدانەیەك دەگاتە 25/ 1000ملمو لە کۆتایی قۆناغەکەشدا دەگاتە 15ملم. ئەوکاتە پێی دەڵێن چیکڵدانەی گراف Grafian follicule زیادبوونـــی ئێســترۆجین لە خوێندا دەبێتە هۆی دەردانـــی بڕێکی زۆر لە

هۆرمۆنی ژێر مێشکەرژێن (LH) ئەم هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی زیادبوونی پەستانی ئەو شـلەیەی لەناو چیکڵدانەکەدایەو ئەوەش دەبێتە هۆی دڕاندنیو دەرکەوتنی هێلکەکە لەسـەر رووکارەکەی، واتـە روودانی هێلکەدانـان، ئەمەش لـە رۆژی چواردەهەمینی سورێکی ئاسایی مانگانە (واتە 28 رۆژ)دا روودەدات.

هـەر کە هێلکەکـە هاتە دەرێ، کە ئـەو کاتە بەچینێکی ئەسـتوور لە خانە داپۆشـراوە، خێـرا کۆڵکەکانی جۆگەی فالـوب دەیگرنەوەو دەیخەنـە ناو جۆگەکەوە. هێلکەکـە بەنـاو جۆگەی فالوبـدا دەڕواتو دوو لە سـێی ماددەکە دەبڕێـتو لەوێدا چاوەڕێی ئەو تۆوی نێرە (Spermatozoide) دەکات کە دەبێتە هۆی پیتاندنی.

بەئاسایی:

- هێلکەدان لەیەك سوڕی مانگانەدا لە یەك هێلکە زیاتر دانانێت.

- لەنێوان باڵقبوونو تەمەنی نائومێدیدا تەنها 400-500 هێلکە دەگەنە قۆناغی پێگەیشـتن،و ئەوانی دی لەناو دەچـن - لەبەرئەوەی لەگەڵ لەدایك بووندا بڕێکی زۆر لە مێیە خانە دروسـت دەبێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە مێیە خانەکان بەدرێژایی ژیانی ژنەکە، وردە وردە، پیر دەبن. راستەوخۆ پاش هێلکەدانان برینێکی بچووك لەسەر هێلکەدان دەردەکەوێتو ئەوەندەی پێ ناچێت سارێژ دەبێتو بەخێراییش چیکڵدانەکە لەژێـر کاریگەری هۆرمۆنی (LH)دا کە لەو کاتەدا بەڕێژەیەکی زۆر لە خوێندا هەیە، دەگۆڕێـت بۆ تەنێکی جیاواز لاکانی چیکڵدانەکـە لاواز دەبنو ژمارەیەك لولەی وردی خوێنی تێدا دروسـت دەبێتو بەوەش چیکڵدانەکە دەگۆڕێت بـۆ رژێنێکی تەواو پێی دەوترێـت: «تەنـە زەردە» بەهۆی رەنگەکەیـەوە. تەنە زەردە ماددەی ئێسـترۆجینو بڕێکی زۆریش پرۆجسترۆن بەرهەم دێنێت کە ناوپۆشی منداڵدان بۆ گرتنەوەی کۆرپەلە ئامادە دەکات.

- ئەگەر هێلکەکە پیتراو بوو،و ئیتر لەوانەیە سکپڕی رووبدات،و تەنە زەردەش لە چالاکی خۆیدا بۆ ماوەی سێ مانگ بەردەوام دەبێتو پرۆجسترۆنێکی زیاتر بەرهەم دەهێنێت بۆ ئەوەی سـکەکە بهێڵێتەوە. لە پاشـتردا رۆڵی تەنە زەردە کەم دەبێتەوەو ئەو کاتە وێلاش ئەو رۆڵە دەبینێت (کە بریتییە لە ماددەیەك ئەو پەردەیەی کۆرپەلە دروست دەکات کە لەگەڵ لە دایکبووندا لەگەڵیدا دێتە دەرەوە).

- بەڵام ئەگــەر هێلکەکە نەپیترا، ئەوا تەنە زەردە لەمــاوەی نۆ رۆژدا دەگاتە ئەوپەڕی قەبارەی لەپاشــدا دەپوکێتەوە. لەم حاڵەتــەدا چالاکی تەنە زەردە بەکاتێکی دیاریکــراوەوە بەنــدە، چونکە لەپڕ پاش چواردە رۆژ لــە هێلکەدانان (دەتوانرێت دوو رۆژ کەمتر یا زیاتر بێت)، لە دەردانی هۆرمۆنەکان دەوەسـتێتو لە پاشدا دەگۆڕێت بۆ پاشماوەی ریشاڵە شانەیەك.

دابەزینــی لەپڕی تێکڕای هۆرمۆنەکانی خوێنن ئەوە کە دەبێتە هۆی کەوتنە ســەر خوێن (دەرچونی خوێن بۆ دەرەوە). هێلکــە نەپیتراوەکە لەگەڵ خوێنی کەوتنە ســەر خوێنــدا دەردەچێت،و لەوســاتەوە ئیــتر هێلکەدانە چیکڵدانەیەکی دی دەســت بەگەشەکردن دەکاتو سەرلەنوێ سوڕێکی مانگانەی نوێ دەست پێدەکاتەوە..

پ: کەوتنە سەر خوێن چییە؟

□ کەوتنە ســەر خوێن، ئەو خوێنەیە کە بەشــێوەیەکی ســوری رێکوپێك دەردەچێت، ئەو کۆتایی سوڕێکی مانگانەو سەرەتای سوڕێکی دی دیاری دەکات، بەئاسایی کەوتنە سەر خوێن هەر 28 رۆژ جارێك دەبێت.

خوێن لە ناوپۆشــی دیواری مناڵدانەوە دێت،و بەنــاو دەرچەی ملی مناڵداندا تێپەڕ دەبێت کە بۆ ماوەیەکی کەم دەوەستێت ئەوسا دەردەچێت.

پ: مەبەست لە ڕوودانی کەوتنە سەر خوێن چییە؟

□ دەرچوونی خوێن مانای ئەوەیە کە هێلکەکە نەپیتراوە،و ئەو ناوپۆشەی لە ناوەوە مناڵدانی داپۆشیوە، کەڵکی نەماوەو بوونی پێویست ناکات. لەبەرئەوە دەردەکرێتە دەرەوە.

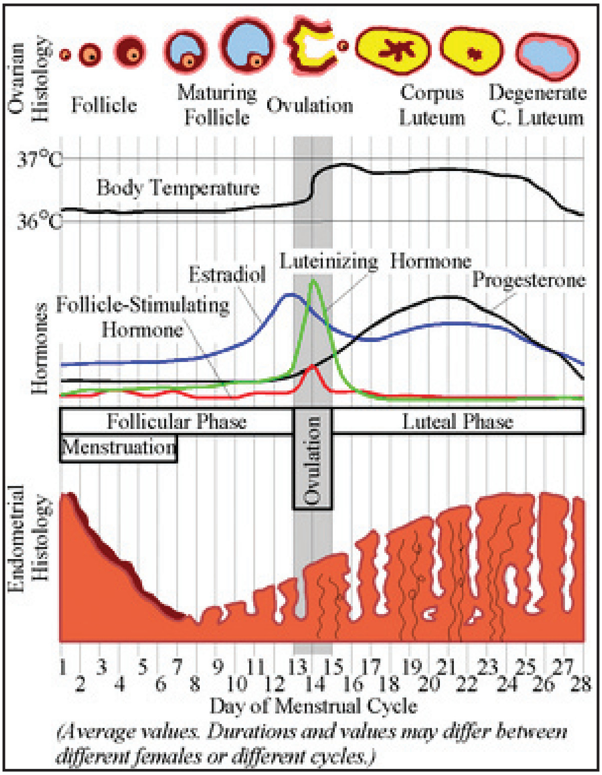
پ: چی دەبێتە هۆی کەوتنە سەر خوێن؟

□ کەوتنــە ســەر خوێن لــە کردنەدەرەوەی ناوپۆشــی منداڵدانــەوە پەیدا دەبێت.

مانگانە ناوپۆشــی منداڵدان گۆڕانی زۆری بەسەردا دێت وەك ئامادەکارییەك بۆ ســکپڕی چاوەڕوانکراو. ئەم گۆڕانکاریانە لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی هێلکەداندا ئێســترۆجینو پرۆجســترۆن روو دەدەن. لەگەڵ کۆتایی کەوتنە ســەر خوێندا، هەر لە ڕۆژی چوارەمی ســوڕی مانگانەکەوە، پەردەی ناوپۆشــی منداڵدان ســەرلەنوێ دەســت بەدروســتبوونەوە دەکاتەوە، لە پاشدا وردە وردە ئەم پەردەیە ئەستور دەبێت،و گەلێك مولولەی خوێنو ڕژێنی بەهۆی ئەو ئیســترۆجینەی کە چیکڵدانەکانی هێلکەدان دەری دەدەن، تێیــدا دروســت دەبێت، کە پەردەکە دەســت بەئەســتور بــوون دەکات بۆ خۆ ئامادەکردنی پێشــوازی هێلکە پیتراوەکەیە. ئەگــەر هێلکەکە لەرۆژی چواردەهەمینی ســوڕەکەدا نەپیــترا، ئــەوا لەپڕ تەنــە زەردە لە دەردانی پرۆجســترۆن دەوەســتێتو دەپوکێتەوە.

ئــەم دابەزینە لە پــڕو گەورەیەی ڕێــژەی هۆرمۆنەکان لە خوێنــدا دەبێتە هــۆی ڕوودانــی گرژبوونی بچووك بچووك لەســەر ئاســتی ئــەو مولولــە خوێنانەی کــە لەنــاو ناوپۆشــەکەی منداڵدانــدا بڵاوبوونەتەوە. ئەمــە دەبێتە هــۆی جۆرێك لە

خنكاندنی ناوپۆشـــی منالّدان كه له پاشـــدا له دیواری منالّدان بەشێوەی پارچە پارچە دادەمالرێـــتو خوێنبەربوونی ناوچەیی بچووك بچووك دروســـت دەكات. كۆی هەموو ئەو خوێنبەربوونانە دەبێتە هۆی خوێن لێ ڕۆیشـــتن،و ئەوەشە كە پێی دەڵێن كەوتنە سەر خوێن.



پ: ئایا خوێنی كەوتنەسەرخوێن زۆرە؟

☐ نەخێـر، بەتێكـڕای بـۆ هەمـوو جارێكـی كەوتنە سەرخوێن دەگاتــە نیو كوپ، لەگـەڵ ئەوەشـدا ڕەنگە لە ژنێكەوە بـۆ یەكێكـی دی، جیـاواز بێـت، یا لە سـورێكەوە بۆ سـورێكی دی لـە هەمان ژندا.

ئەگەر ژن لەولەبی سكپڕنەبوونی هەڵگرتبوو ئەوا خوێنەكە كەمێك زیاتر لە ئاسـایی زیاتر دەبێت،و ئەگەر ژنەكە حەپی دژە سكپڕی بەكارهێنا ئەوا كەمێك كەمتر دەبێت.

پ: خەسڵەتەکانی خوێنی کەوتنەسەرخوێن چییە؟

□ نامەیەت، ئەوەش بەهۆی بوونی ئەو ئەنزیمانەوەیە کە خوێن لە بۆشایی مناڵداندا شـل دەکەنەوە،و هەندێك جار کاریگەری ئەو ئەنزیمانە تەواو نیە لەبەرئەوە خوێنەکە بەشێوەی پارچە کلۆی مەیوو دەردەکەوێت.

خوێنی کەوتنە سـەرخوێن لەمادده ناسـراوەکانی خوێـن پێکدێت،و لینجە ماددەشـی لەگەڵدایە کـە رژێنەکانی مناڵـدان دەیانرژن، هەروەها پارچەی ناوپۆشـی مناڵدانیشی تێدایە.

پ: هۆی بۆنی کەوتنە سەرخوێن چییە؟

□ ئەو خوێنەی لەناوپۆشـی مناڵدانەوە دێت بەتەواوی پاکژەو هیچ جۆرە بۆنێکـی نیە، بەڵام ئەو بۆنە لەکاتی رۆیشـتنی بەناو زێـدا وەردەگرێت، کە چەندەها جۆر بەکتریای تێدایە. دەتوانرێت ژن خۆی لەو بۆنە ناخۆشانە دوور بخاتەوە ئەگەر رەچاوی ئەو رێسـا تەندروسـتیانەی کرد کە پشت بەپاکژی‌و زوو گۆرینی سانتیەکانەوە لەکاتی نزیکدا، کرد.

پ: ماوەی کەوتنەسەرخوێن چەندە؟

□ ماوەی ئاسایی چوار تا پێنج رۆژە، کەوتنەسەرخوێنەکە لە هەردوو رۆژی دووەم‌و سـێیەمیدا، زۆرە، رەنگە لەو ژنانەشـدا کە لەولەبیان هەڵگرتووە، درێژتر بێتەوە،و لەوانەشدا کە حەپی دژە سکپڕی دەخۆن، کەمتر بێتەوە.

کەوتنە سەرخوێنی کورت یا لاواز مانای ئەوەیە کە بڕی پڕۆجسترۆنی پێویست بۆ داماڵینی ناوپۆشـی مناڵدان بەشێوەیەکی سروشتی، کەمە. ئەگەر کەوتنە سەرخوێن

له هەفتەیەك زیاتر بوو، ئەوە مانای بوونی حاڵەتێكی ناوازەیە.

پ: ماوەی نێوان دوو كەوتنە سەرخوێن چەندە؟

□ 28 رۆژە،و تەواو لەگەڵ مانگی هەیڤیدا جووتە. هەندێك ژن سوورەكەیان كورتترە (28 تا 27 رۆژ) بەبێ ئەوەی ببێتە كێشە بۆیان، ئەوەی گرنگە ماوەكە نیە بەڵكو رێكوپێكیەكەیەتی بەشێوەیەكی بەردەوام.

پ: ئایا دەتوانرێت بەویستی خۆمان كەوتنە سەرخوێنەكە پێش تر یا دواتری بخەین؟

□ بەڵێ، بەمەرجێك حەپی دژە سكپڕی لەگەڵدا بخورێت. لەبەرئەوەی كەوتنە سەرخوێن لەپاش دوو رۆژ یا سێ رۆژ لە وەستاندنەوە لە خواردنی حەپەكاندا، دەردەكەوێت، ئەوا ژن دەتوانێت چەندی بوێت پێشی بخات یا دوای بخات. لەگەڵ ئەوەی ئەم رێگایە مەترسی نیە، بەڵام پێویستە تەنها لەكاتی زۆر پێویستیدا پەنای بۆ ببرێت، وەك ئەوەی ژنەكە لەسەر سەفەر یا تاقیكردنەوە، یا هەر بارودۆخێكدا بێت كە پێویستی بەدڵنیایی جەستەیی‌و دەروونی بێت.

پ: كەی دەتوانرێت باس لە حاڵەتێكی ناوازە (شاز) بكرێت؟

□ ئەگەر سووڕی مانگانەكە تا مێژووەكەی خۆی رێك‌وپێك بوو لە پاشدا نارێك بێت.

- ئەگەر ماوەی نێوان دوو كەوتنە سەرخوێن لە 21 رۆژ كەمتر یا لە 35 رۆژ زیاتر بوو.

- ئەگەر کەوتنە سەرخوێنەکە کە لە هەفتەیەك زیاتری خایاندو خوێنەکە زۆر بوو.

- ئەگەر کەوتنە سەرخوێن نەما یا ناوە ناوەو بەشێوەیەکی نارێك دەرکەوتەوە.

بۆ هەر حاڵەتێك لەو حاڵەتانەی سەرەوە، پێویستە ژن سەردانی پزیشك بکات.

پ: هۆی نارێکوپێکی سوڕی مانگانە چییە؟

□ هۆکە دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوون لەکاری هۆرمۆنیدا.

بەهۆی گەلێك هۆوە لە هەموویان زیاترو بڵاوتر، شۆکە سۆزدارییەکانە، کە دەبنە هۆی تێکدانی ئەو ڕێنماییانەی لە رژێنی ژێر لانکە (هایپۆسەلەمەس Hypothalamus)ەوە دێن، لەم حاڵەتەدا هروژاندنی ژێر مێشکەڕژێن خراپ دەبێت، بۆیە ئەویش ڕێنمایی خراپ بۆ هەردوو هێلکەدانەکە دەنێرێت کە دەبوایە ئەو هۆرمۆنانەی دەربدایە کە بەرپرسی سوڕی مناڵدان دەبن. مێژووی هێلکەدانان وادەی کەوتنە سەرخوێن دیاری دەکات، چونکە هەمیشە کەوتنە سەرخوێن لەنێوان رۆژی دەیەمو رۆژی چواردەهەمی دوای هێلکەدانان روو دەدات. ئەگەر هێلکەدانان پێش کەوت ئەوا کەوتنە سەرخوێنیش پێش دەکەوێتو ئەگەر دواکەوت ئەویش دوا دەکەوێت.

پ: هۆکانی دواکەوتنی کەوتنەسەرخوێن چین؟

□ هێلکەدانانێکی دوواکەوتو بەهۆی شۆکێکی دەروونی یا گۆڕان لە ئاوهەوادا یا لەکاتی باڵقبووندا

- تێکچوونی هۆرمۆنی لە کاتی چارەسەری پزیشکیدا لە یەکەمین روخسارەکانی

دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێن.

- سکپڕبوون.

- نزیکبوونەوەی ژن لە تەمەنی نائومێدی.

پ: لە حاڵەتی دواکەوتنی کەوتنە سەرخوێندا چی بکەین؟

□ یەکەمین شتێك کە بیکەین وەرگرتنی پلەی گەرمی لەشە، هەموو بەیانییەك پێش هەستان لە جێگادا، ئەگەر پلەی گەرمییەکە لەسەرو 37 پلەوە بوو ئەوە مانای ئەوەیە کەهێلکەدانان هەیە،و لەم حاڵەتەشدا ئێمە لەبەردەم دوو ئەگەردایین، یا سەرەتای سکپڕییە، یا کەوتنە سەرخوێن بەم زووانە روودەدات.

ئەگەر پلەی گەرمی لەژێر 36,5 پلەوە بوو ئەوە مانای وایە کە هێلکەدانان رووی نەداوە، لەبەرئەوە پێویستە چاودێری گرتنی پلەی گەرمی بەرێکوپێکی بکەین تا دەگاتە 37 پلە، ئەوسا دەزانین کە هێلکەدانان رووی داوە. لەپاش 15 رۆژ دوای ئەوە کەوتنە سەرخوێن روودەدات.

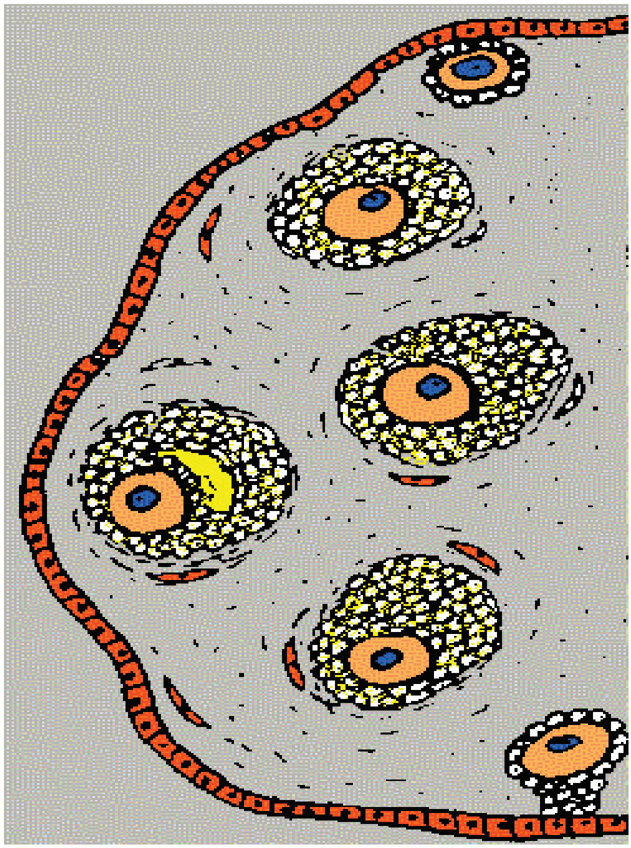
ئەگەر کەوتنە سەرخوێن زۆر دواکەوت پێویستە بچین بۆ لای پزیشك.

پ: ئایا لاوازکردنی جەستە بەرجیم کاردەکاتە سەر کەوتنە سەرخوێن؟

□ بەڵێ، ئەگەر رجیمەکە توندو خێرا بوو، ئەوا لەم حاڵەتەدا دەبێتە هۆی دابەزاندنی چالاکی هۆرمۆنیو ماوەیەکی زۆرمان دەوێت تا دەیگەیەنینەوە بەئاستی پێویست.

پ: ئایا ڕوودەدات ژن کەوتنە سەرخوێنی هەبێت بەبێ هێلکەدانان؟

◻ بەتەواوی ئەمە لە سوڕە مانگانەکانی یەکەمدا ڕوودەدات کاتێك کە کچەکە باڵـق دەبێت لەوانەشـە لەهەر کاتێکی دیدا لەژنی پێگەیشـتوودا ڕووبدات. ئەو سوڕی مانگانانەی کە هێلکەدانانیان لەگەڵدا نیە دەبنە هـۆی دواکەوتنی کەوتنـە سـەرخوێن کە لەنێـوان دوو تا بیسـت ڕۆژدا دەبێت.



پ: کەوتنەسەرخوێنی بەئازار چۆنە؟

◻ ئازاری کەوتنە سەرخوێن بەزۆری لەبەشی خوارووی سکەوەیەو لە شێوەی پێچ پێدا هاتنێکی تونددا دەبێتو تا گورچیلەکانو بەدرێژایی ڕانەکان درێژ دەبێتەوە. بەزۆری پێچ پێدا هاتنەکە لەگەڵ هێڵنج داندا دەبێت تا دەگاتە رادەی ڕشانەوە، لەگەڵ سەریەشەو هەندێك جاریش بوورانەوە.

پ: هۆکانی ئازاری کەوتنە سەرخوێن چییە؟

□ ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن لە گەلێك هۆکاری جیاوازەوە پەیدا دەبن و هەمووشیان لەیەك سوڕدا کۆنابنەوە لەوانە:

- **دەردراوە هۆرمۆنیەکان:**

ئەو کەوتنە سەرخوێنەی لەدوای هێلکەدانانەوە دێت بەتەنها ئەوە کە ئازاری دێت. ئەو کەوتنەسەرخوێنەی بێ هێلکەدانانە، زۆر بەدەگمەن ئازاری هەیە. هەروەها لەوانەشە ئەو پرۆجسترۆنەی کە پاش هێلکەدانان دێت، رۆڵێکی بنەرەت ببینێت لە پەیداکردنی ئازاردا. پرۆجسترۆن بەتەنها هۆکاری ئازارەکە نیە بەڵکو نا هاوسەنگییەکە لەگەڵ ئێسترۆجین دا.

- **فرەیی لە هەندێك لە دەردراوەکانی مناڵداندا:**

مناڵدان ماددەیەکی تایبەتی دەردەدات پێی دەوترێت پرۆستا گلاندین (Prosta glandine) کە بەرپرسی دروستکردنی ئەو گرژبوونانەیە کە لە دیوارەکەیدا روودەدەن، ئەو کرژبوونانەش یارمەتی کردنە دەرەوەی لینجە ماددەکان دەدەن بۆ دەرەوە.

ئەگەر ئەم ماددەیە زۆر زیاد رژا ئەوا دەبێتە هۆی کرژبوونێکی توندو دەبێتە هۆی پەیداکردنی ئازار.

- **شێواوی مناڵدان:**

ئەگەر مناڵدان زۆر بچووك بوو یا بۆلای پێشەوە لار بووبوەوە یا بۆ دواوە، ئەوا خوێن رۆیشتن بەشێوەیەکی سروشتی تیایدا روونادات، لەبەرئەوە دەبێتە هۆی هەندێك ئازار.

ئەگــەر هەســتت کرد لە کاتــی کەوتنە ســەرخوێندا بەپێچەوانــەی جارانی پێشووەوە، ئازارت هەیە، ئەوا سەردانی پزیشك بكە، چونكە لەوانەیە بەهۆی پەیدابوونی نەخۆشییەكی ژنانەوە بێت.

پ: چی بکەین ئەگەر کەوتنە سەرخوێن ئازاراوی بوو؟

□ لــەم حاڵەتەدا پزیشــك دەرمانێكی هێوركەرەوە یــا دژی كرژبوونت بۆ دەنوسێت، ئەگەر ئەوە زۆر پێی باش نەبویت ئەوا دەرمانی دژە هەوكردنت بۆ دەنوســێت كە دەتوانن دەردانی ماددەی پرۆستاگلاندین (Prosta gladine) بوەســتێنن ئەگەر تۆ پێویســتت بەدژی ســكپڕی بوو، ئــەوا حەپەكانی دژە ســكپڕی، ئازارەكانیشت بۆ دەوەســتێنن، بەزۆری لەگەڵ پەیوەندییە سێكسیە یەكەمەكاندا ئازارەكان كەم دەبنەوەو لەوانەشــە بەتەواوی پاش منداڵ بوون هەر نەمێنن.

پ: ئایــا پێویســتە دەربــارەی ڕوودانــی کەوتنــە ســەرخوێنی زۆر یــا درێژخایەنەوە، تووشی دڵەڕاوکێ ببین؟

□ بــەم حاڵەتە دەوترێت (فرە كەوتنە ســەرخوێن)و بەوەش دەناســرێت كە بڕێكی زۆر لەخوێن دێتە دەرەوەو پێویســتی بەســەردانی پزیشــك هەیە، لەوانەیە ئەمە لەم كاتانەدا ڕوووبدات:

- لە سەرەتای باڵقبووندا

- لەكاتــی نزیكبوونــەوە لــە تەمەنــی نائومێــدی بەهــۆی كەمبوونــەوەی پرۆجســترۆنەوە، چونكە زیادبوونی ئێســترۆجین لەچاو پرۆجســترۆندا دەبێتە هۆی گەشەكردنی لینجە شانە لەناو منداڵداندا،و لەكاتی ڕزگاربوون لەم بڕە زۆرەی ئەو شانانە

خوێن لێ ڕۆیشتنێکی زۆر لە ئاسایی زیاتر ڕوودەدات.

- ئەو ژنانەی سوڕێکی ڕێکوپێکیان نیە

- لەوانەشـــە فرەکەوتنە سەرخوێنی بەشێوەیەکی کتوپڕو بۆ ماوەیەکی کورت لەکاتی دانانی لەولەبی دژی سکپڕیدا یا لەکاتی گواستنەوەی جێگاکەیدا، ڕووبدات.

پ: ئایا هەندێک دەرمان دەبنە هۆی زیادکردنی بڕی خوێنی کەوتنە سەرخوێن؟

□ بەڵێ ئەسپرینو ئەو دەرمانانەی خوێن شل دەکەنەوە.

پ: ئایا پێویســتە توشــی دڵەڕاوکێ ببین دەربارەی کەوتنە سەرخوێنی کەمو ماوە کورت؟

□ هەندێك جار ڕوودەدات کە کەوتنە سەرخوێن بەزۆری بۆ ماوەی ڕۆژێك یا دوو ڕۆژ بەردەوام بێتو بڕی خوێنەکەشـــی زۆر کەمە. بەزۆری هۆی ئەمە خواردنـــی حەپی دژە ســـکپڕیە، لەم حاڵەتەدا کەوتنە ســـەرخوێنەکە بەهۆی نەبوونـــی هێلکەوە، شـــتێکی ئەوتۆ نیە، و لەوانەشـــە تەنهـــا بریتی بێت لە چەنـــد دڵۆپێکی کەمی ڕەنگ قاوەیـــی، لەوانەیە ئەمە لە ئەنجامی تێکچوونە هۆرمۆنیەکانەوە ڕووبدات بەهۆی کێشەی دەروونی یا گۆڕانێکی زۆر کە بەسەر کێشی لەشدا هاتبێت، کەمی یا زۆری.

لەوانەشە هۆکارەکەی جێگەیی بێت یا لەسەر ئاستی لینجە شانەی ناو مناڵدان بێت، لەوانەیە ئەمە پاش منداڵبوون بێت یا لە ئەنجامی قەدەغەکردنی ســـکپڕی یا لە ئەنجامی نەشتەرگەرییەك کە پەیوەندی بەمناڵدانەوە هەبێت.

لە هەموو حاڵەتەکاندا، پزیشکی پسپۆڕ خۆی یارمەتیت دەدات بۆ گەڕاندنەوەی باری سروشتی.

پ: پێویستە توشی دڵەڕاوکێ ببین لە ئەنجامی دەرکەوتنی خوێن لەنێوان دوو کەوتنە سەرخوێندا؟

□ دەرکەوتنی خوێن پێی دەوترێت «خوێن لێچوونی مناڵدان» لەوانەیە خوێن لێچونەکە راستەقینە بێت لە شێوەی پەڵەی بچووک بچووک یا لاواز، لەوانەشە بەهێز بێتو بگاتە رادەی خوێنی کەوتنە سەرخوێنی مانگانەی ئاسایی.

بینینی جێگەی خوێن لە ناوەراستی سوڕی مانگانەدا، واتە لەکاتی هێلکەداناندا، پێویست بەدڵەڕاوکێ ناکات بۆی، لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە.

ئەگەر پاش جووت بوون خوێن لێڕۆیشتن هەبوو، لەوانەیە لە ئەنجامی روشاندنی ملی مناڵدان بێت لەکاتی جوتبوونەکەدا لە کاتێکدا کەملی مناڵدانەکە هەوی کردبوو، ئەگەر لە لێنۆڕینی تاقیگەیش دەرکەوت کە خانەکانی ملی مناڵدان ساغن، ئەوا پزیشك ئامۆژگاری ئەوەت دەکات کە حەپی دژە هەوکردن بەکاربهێنیت.

پ: هۆکانی نەمانی کەوتنە سەرخوێن چین؟

□ لەوانەیە کەوتنە سەرخوێن لە هەموو تەمەنێکداو لە پڕ و لە ئەنجامی شۆکێکی سۆزداریەوە، یا بەرەبەرە پاش چەند سوڕێکی نارێك، بوەستێت. ئەگەر حاڵەتی سکپڕی یا گەیشتن بەتەمەنی نائومێدیمان لابرد، ئەوا راوەستانی کەوتنە سەرخوێن چەند **هۆکارێکی دیکەی هەیە لەوانە:**

- تێکچـوون لـەکاری هێلکەدانەکان لـە ئەنجامی بوونـی (تورەکە)یا وەرەم لەسەریان.

- لاوازی لە پەردەی مناڵداندا یا نوێنەبوونەوەی بەشێوەیەکی راست.

- لاوازی دەردراوە هۆرمۆنیەکان، ئەگەر ژێر مێشکەرژێن لە هوروژاندنی هێلکەدانەکان دواکەوت، ئەوا هۆرمۆنی پێویست نارێژن بۆ جێبەجێ کردنی سوڕی مانگانە.

وەستاندنی کەوتنە سەرخوێن پێویستی بەچونە بۆ لای پزیشك.

پ: تێکچوونـی مـەزاج چییـە کـە دەکەوێتـە پێـش کەوتنـە سـەر خوێنەوە؟

□ پێـش چەند رۆژێکی کەم، یا هەفتەیـەك، هەندێك جار دوو هەفتەش، پێش کەوتنە سەر خوێنەکە، ژن هەست دەکات مەزاجی دەروونیو جەستەیی لای داوە. بەڵام راسـتەوخۆ ئەم هەستە پاش کەوتنە سەرخوێنەکە لادەچێت. 75٪ ژنان مانگانە ئەم حاڵەتە دەزانن.

پ: نیشانە جەستەییەکانی نارەحەتی سوڕەکە کامانەن؟

□ نیشـانە هەرە دیارەکان بریتیین لە ئاوسـانو سـوربوونەوەو قورسایی لـە ئەنجامی پەنگ خواردنەوەی ئاو لە جەسـتەدا. مەمکەکان قورس دەبنو هەندێك وردە گرۆیان تێدا دروسـت دەبێت کە بەدەست هەستی پێ دەکرێت ئەمەش دەبێتە هۆی سوربوونەوەو پەستان لەناو مەمکەکاندا، لەبەرئەوە ژنەکە هەسـت بەنارەحەتی دەکاتو لەوانەیە بگاتە رادەی ئازار. هەروەها لەوانەشە دەموچاوو پەنجەکان بئاوسێن. رانەکان قورس دەبن، سك هەڵدەئاوسێت، ئەم

پەنــگ خواردنەوەیەی ئــاوە دەبێتە هۆی زیادکردنی کێشــی بەنزیکەی 1-3 کیلۆگرام.

ســەرەڕای ئەم نیشــانانە، هەندێك ژن زیپکەیان لەناو دەم یا لەسەر ئەندامی زاوزێ لیَ پەیــدا دەبێــت، هەروەها قژیان چەور دەبێت، هەندێــك ژنی دی ئازاریان لە جومگە یا ماســولکەدا دەبێتو تووشــی لا سەریەشــە دەبن. بێ گومان ژن تووشی ئەم هەموو حاڵەتانە پێکەوە نابن، بەڵام هەموو ژنان بەشداری لە هەستکردن بەشەکەتیو تەمەڵیدا دەکەن.

پ: هۆکانی نەخۆشی سوڕەکە کامانەن؟

☐ لەبەرئــەوەی ئــەم ناڕەحەتیانــە تەنهــا ئەو ژنانــە دەگرێتەوە کە هێلکە بەرهەم دەهێنن، لەبەرئەوە بەشێوەیەکی لۆژیکی پێویستە بۆ ئەوە بچین کە بەندە بەو دەردراوە هۆرمۆنیانەی لەکاتی سوڕەکەدا روو دەدەن.

ناڕەحەتیەکان لەکاتی هێلکەدانان لە بەشــی دووەمی ســوڕەکەدا روودەدەن،و لەو کاتەدا کە هەردوو هێلکەدانەکە ماددەی ئێسترۆجینو پرۆجسترۆن دەڕێژن. ئەگەر هاوسەنگی لەنێوان بڕی ئەم دوو ماددە هۆرمۆنیەدا نەبوو، ئەوا نیشانەکانی ناڕەحەتی یــا نەخۆشــیەکە بەهێز دەردەکەوێت کە راســتەوانە دەبێت لەگەڵ پلــەی تێکچوونی هاوســەنگیەکەدا. زۆربەی جار بڕی پرۆجسترۆن کەمەو لەو حاڵەتەدا ئێسترۆجینەکە زۆر دەبێتو دەبێتــە هۆی تێکدانی فرمانی بەتایبەتی ئەوانەی کە لە ئەنجامی پەنگ خواردنــەوەی ئاوەوە پەیدا دەبن. هۆکاری دی هەن کە دەبنە هۆی ئەم تێکچوونە وەك کەمی ئاســن لەلەشــدا یا تێکچوون لە کردارەکانی گۆڕانی شــەکردا. هەروەها پێویستە بایەخــی رۆڵــی باری دەروونیــش کەم نەکرێتــەوە، چونکە تێکچوونــی دەروونی کار دەکاتە سەر مەڵبەندە دەمارییەکان، بەتایبەتی لەبەشی خواروی دەماخەوە (ژێرلانکە-

هایپۆسـەلەمەس Hypothalamus)و ئەوەش دەبێتە هۆی تێکدانی ئەم مەڵبەندەو بەوەش هەموو زنجیرەی هۆرمۆنی تێکدەچێت.

پ: ئایا رەفتاری ژن لەماوەی نارەحەتی یا نەخۆشی سورەکەدا، دەگۆڕێت؟

□ بەڵێ، لەزۆربەی کاتدا رەفتاری ژنەکە دەگۆڕێت، نوستنی تێکدەچێتو پێش چەند رۆژێك لە کەوتنە سەرخوێنەکە نوستنی تێکدەچێت،و هەستکردنی بەماندویی زیاد دەکات،و ژنەکە شڵەژاوو هەڵچو دەردەکەوێت،و توانای وردبوونەوەی لاواز دەبێت. ماسولکەکانی رەق دەبنو کارامەیی لە گرتنی شتەکاندا لاواز دەبێتو هەندێك جار هەندێك شتی لە دەست بەردەبێتە خوارەوە. ئارەزوی بۆ خواردن دەگۆڕێتو گۆڕان بەسەر رەفتاری سێکسیشی دا دێت. هەندێك ژن ئارەزویان بۆ جوتبوون نامێنێت،و هەندێکی دیکەیان ئارەزوویان زیاد دەکات.

دیسانەوە رەفتاری دەروونی ژنەکە دەگۆڕێت، چونکە گۆڕانکاریە هۆرمۆنیەکان لەکاتی سورەکەدا وا لە مەزاجی ژنەکە دەکەن کە گۆڕاوو هەڵگەڕاوە بێت، لەناوەراستی سورەکەدا چالاكو دڵخۆش دەبێت،و لە پاشداو لەپڕ تووشی دڵەراوکێو شڵەژان دەبێت بەتایبەتی پێش کەوتنە سەرخوێنەکە بەماوەیەکی کەم. ئەم شڵەژانە دەمارییە کە لە ئەنجامی شەکەتیەکی زۆرەوە پەیدا دەبێت بەهەڵگەڕاندنەوەو گۆڕان لە مەزاجێکی بێ مانادا خۆی دەبینێتەوە، تیایدا ژنەکە بەخێرایی تووڕەو شەرانگێز دەبێت، جاری وا هەیە حاڵەتەکە دەیگەیەنێتە توندووتیژی.و زۆربەی جاریش خەمۆکی بەسەریدا دێتو دنیا زۆر بەرەش دێتە بەرچاویو گومان لە هەموو شتێك دەکات بەتایبەتی لە خۆشی، لەبەرئەوە هەندێك جار گریانێکی زۆر دای دەگرێت. ئەم خەمۆکیە دەروونییە بەزۆری ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە لە دوای سیوپێنج ساڵیەوەن.

پ: ئایا هیچ چارەسەرێک هەیە نارەحەتیەکانی سوڕەکە کەم بکاتەوە؟

□ چارەسەری سەرەکی بریتییە لە جێگرتنەوەی کەمی پرۆجسترۆن، لەبەر ئەم هۆیە لەو حاڵەتانەدا، پزیشکی ژنان چەند حەپێك دەنوسن کە بنەڕەتەکەیان پرۆجسترۆنی سروشتی یا دەستکردە. ئەم چارەسەرە بۆ هەموو نیشانە جەستەیی‌و دەروونیەکان سەرکەوتووە،و دەبێتە هۆی گۆڕانێکی چاك تیایدا، بەڵام هەندێك نیشانەی لاوەکیشی لەگەڵدا دەبێت وەك زیادبوونی ئارەزووی خواردن‌و زیادبوونی پەستانی خوێن یا زیادبوونی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ.

حەپەکانی دژە سکپڕی دەتوانن ژن لە نیشانەکانی نارەحەتی سوڕەکە دووربخەنەوە یا هیچ نەبێت سنورداری بکەن، چونکە ئەم حەپانە هێلکەدانان رادەگرن.

لەم ماوەی لاوازییەدا، بەهەموو توانای خۆت هەوڵ بدە لە پەستانی دەروونی دەوربکەویتەوەو زۆر ئاگات لەم کارانەی خوارەوە بێت:

- زۆرترین ماوە بۆ پشودان

- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی ورياکەرەوەکانی وەك قاوەو ماددە ئەلکهولیەکان.

- زۆر نەخواردنەوەی ماددە شلەکان بۆ ئەوەی ڕێگە لە پەنگ خواردنەوەی ئاو لە جەستەدا بگریت.

- بەکارهێنانی سیستمێکی خۆراکی دروست، و زۆر بەکارنەهێنانی خوێ چونکە دەبێتە هۆی پەنگ خواردنەوەی ئاو.

- هەندێك وەرزشکردنی سوك.

بەشی چوارەم
باڵقبوونی مێ

بالْقبوون ڕەوگەیەکی ئیجبارییە لە منداڵیەوە بۆ ڕەسیۆی لە تەمەنی نێوان دەو دوانزە ساڵیەوە دەست پێدەکات،و دیارترینی خەسڵەتەکانی بریتییە لە دەرکەوتنی کەوتنە سەرخوێن. ئەم ماوەیە بۆ نزیکەی پێنج ساڵ درێژ دەبێتەوە، بالْقبوون بەتەواو دادەنرێت کاتێك نیشانەکانی پێگەیشتنی جەستەییو دەروونی لە کچەکەدا، دەردەکەوێت.

هۆرمۆنە یەکەمییەکان

بالْقبوون لە دەرپەڕینی کاری هۆرمۆنەکانی بەشی خواروی دەماخەوە دەست پێ دەکات کە پێ دەڵێن "ژێر لانکە- هایپۆسەلەمەس- hypothalamus)" کە هۆرمۆنی LH-RH دەرژێت. لەگەڵ دەرپەڕینی ئەم هۆرمۆنەدا، ژێر مێشکە رژێن Hypophyse دەست دەکات بەرژاندنی دوو هۆرمۆنی دیکە کە بریتین لە هۆرمۆنی هاندەری چیکڵدانە (FSH)و هۆرمۆنی هاندەری تەنە زەردە (LH). ئەم دەردراوە هۆرمۆنیانە (کە لە سەرەتادا لاوازن) هێلکەدانەکان وریا دەکەنەوەو یارمەتی دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی مێ دەدەن (وەك- گەشە پێکردنی مەمکەکان، و دەرخستنی مووی موسەڵدانو بن باڵو هی دی) لە سەرەتاکانی قۆناغی بالْقبووندا، هێلکەدانەکان تەنها هۆرمۆنی «ئێستڕۆجین» دەردەن بەتایبەتی ئیستڕادیۆل Estradiol کە یارمەتی گەشەی ئەندامەکانی زاوزێ دەدات.

خەسڵەتە سێکسیە دووەمیەکان

یەکەم نیشـــانە دەرکەوتووەکانی باڵقبوون، گەشـــەی مەمکەکان‌و دەرکەوتنی مووە، ئەم نیشـــانانە بەهۆی کاریگەری ئیســـترادیۆلەوە دەردەکـــەون، کە هێلکەدانەکان دەیڕێژن.

گەشەی مەمکەکان

دەردانی ئێســـترۆجین پێش دوو ســـاڵ لـــە ســـەرەتای بەرهەمهێنانی هێلکەی ئامـــادەدە بۆ پیتاندن، دەبێت.ئـــەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی ڕەنگکردنـــی ئەو ناوچەیەی دەوری گۆی مەمکی داوە (خەرمانە)، لەپاشـــدا دەرخســـتنی گۆکان. لەپاش ئەمە جۆگە شیرییەکان دروست دەبن‌و زۆردەبن لەگەڵ نەبوونی شیرە ڕژێنەکاندا لەم قۆناغەدا. لەم کاتە گەشەی شـــانە بەستەرو چەورییەکان خێرا دەبن، کە دەبنە هۆی پێدانی قەبارەو شـــێوەیەکی هەڵئاوســـاو بەمەمك. مەمکـــەکان بەهەمان خێرایی یەکتر گەشـــەناکەن. بەزۆری گەشەی مەمکی چەپ خێراترە لە گەشەی مەمکی ڕاست.

گەشەی موو

لەگەڵ گەشـــەی مەمکەکاندا موو وردە وردە دەســـت بەگەشە دەکات، ئەمە لە تەمەنی 12-13 ساڵیدا دەبێت. موو لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی نێردا کە بەشێوەیەکی تایبەتی لەلایەن ڕژێنەکانی ســـەرگورچیلەکانەوە دەبێت، هەروەها هێلکەدانەکانیشـــی بەبڕێکی کەم دەیڕێژن. لە ســـەرەتادا مووی موســـەڵدان گەشە دەکات.و یەکەم جار بڵاو بڵاون‌و لە پاشـــدا هەموو موسەڵدان‌و هەردوو لچە گەورەکان دادەپۆشن مووی بـــن هەنگـــڵ کەمێك دووا دەکەوێـــت‌و دەرکەوتنی لە پاش 12یـــا 18 مانگ دەبێت دوای دەرکەوتنی مووی موســـەڵدان. ئەو گەندەمووانەی کە لە پێشـــدا لەسەر لەشی کچـــی بچووك بڵاوبووبوونەوە، لەســـەر باڵـــەکان (قۆڵ‌و ڕانـــەکان) دەگۆڕێن‌و زۆر درێژترو ئەســـتورتر دەبن.

نیشــانەكانی دیكەی باڵقبوون

دەركەوتنــی مەمكەكانو موو لە نیشــانە هەرە دیارەكانــی باڵق بوونن لە بارەی روخســارەوە. بەڵام گەلێك گۆڕانكاری دیكە هەن كە كەمتر دەردەكەون. وەك ئــەوەی كە دەنگ زۆرتر تیژ دەبێتەوە. هەروەهــا ئارەقە رژێنەكان (لەبن هەنگڵو گۆكانــی مەمكو نــاوك،و دوو لچە بچووكەكەو كۆمــدا) زۆر چالاك دەبن، ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕانێكی دیار لە بۆنی جەســتەدا.

گۆڕانەكانی كێشو باڵا

نزیكەی پێش ســاڵێك لەرودانی كەوتنە ســەرخوێن كچ بەشێوەیەكی دیار گەشــە دەكات. ئەم گەشە خێرایە لەنێوان ساڵەكانی 12و 13ی تەمەندا روو دەدات لــە پاشــترداو پاش كەوتنە ســەرخوێنەكانی ســەرەتا، زۆر هێــواش دەبێتەوە ئەو ئێســترۆجینەی كە هێلكەدانەكان دەیرێژن وا لە كركراگەی جومگەكان دەكەن زۆر زیاتــر بەیەكــەوە بلكێن. ئەم هۆرمۆنــە هەر خۆی یارمەتــی فراوانبوونی حەوزو كەوانەبوونی ناوقەد، دەداتو بارستە چەورییەكانی بەسەر سمتو حەوزو رانەكان دابەش دەكات. بەوانەش كچ شــێوە مێیەكەی وەردەگرێت.

پێگەیشــتنی كۆئەندامی زاوزێ

ئەندامەكانی زاوزێ گەشە دەكەنو خەســڵەتە كۆتاییەكانیان بەشێوەیەكی بــەرە بــەرەی نادیار وەردەگــرن. ئەمانــە هەمویــان لەژێر كاریگــەری هۆرمۆنی ئێســترۆجیندا دەبن كە هێلكەدانەكان دەیرێژن.

ئەندامــەزاوزێییەكانــیناوەوە

لەژێــر كاریگــەری هۆرمۆنەكانــی ژێــر مێشــكەرژێندا، قەبارەو كێشــی

هێلکەدانەکان زیاد دەکەن، بەڵام لە سەرەتادا بەشێوەیەکی تەواو بەهۆی تەواو نەبوونی گەشەی هەندێك لە چیکڵدانەکانەوە Follicles، کارناکەن.

ئەو ئێسترۆجینەی کە وردە وردە هێلکەدانەکان دەیڕێژن ڕێگا بەپێگەیشتنی ئەندامەکانی ناوەوەو دەرەوەی زاوزێ دەدەن. ئەم پێگەیشتنە بەرە بەرەو هێواشەو تا چەند ساڵێك دەخایەنێت.

- لە سەرەتا مناڵدان زۆر بچووکە، لەپاشدا درێژیو پانی زیاد دەکات، ئەو پەردەیەی لە ناوەوە ناوپۆشی کردووە زۆرتر ئەستور دەبێت بەڵام گۆڕانکاری بەسەردا نایەت چونکە هێشتا سوڕی مانگانە دەستی پێ نەکردووە ملی مناڵدان دەست دەکات بەڕژاندنی بڕێکی کەم لە لینجە ماددە.

- بەهۆی چەوریو ئارەقە ڕژێنە چالاکەکانەوە لەم کاتەدا زێ تەڕو خلیسك دەبێت هەر لەم کاتەشدا دیواری زێ دەست دەکات بەسوڕی نوێبوون ەوەی چالاکیو بەشداری دەکات لە بەرهەمهێنانی ئەو شلەیەی کە ناوەرۆکی زێ پێکدەهێنێت. ئەم ناوەرۆکە زێیە یارمەتی زۆربوونی بەکتریا تایبەتەکان دەدەن کە دەبنە هۆی ڕاگرتنی پلەیەکی ترشێتی پێویست بۆ پاراستنی زێ لە میکرۆب.

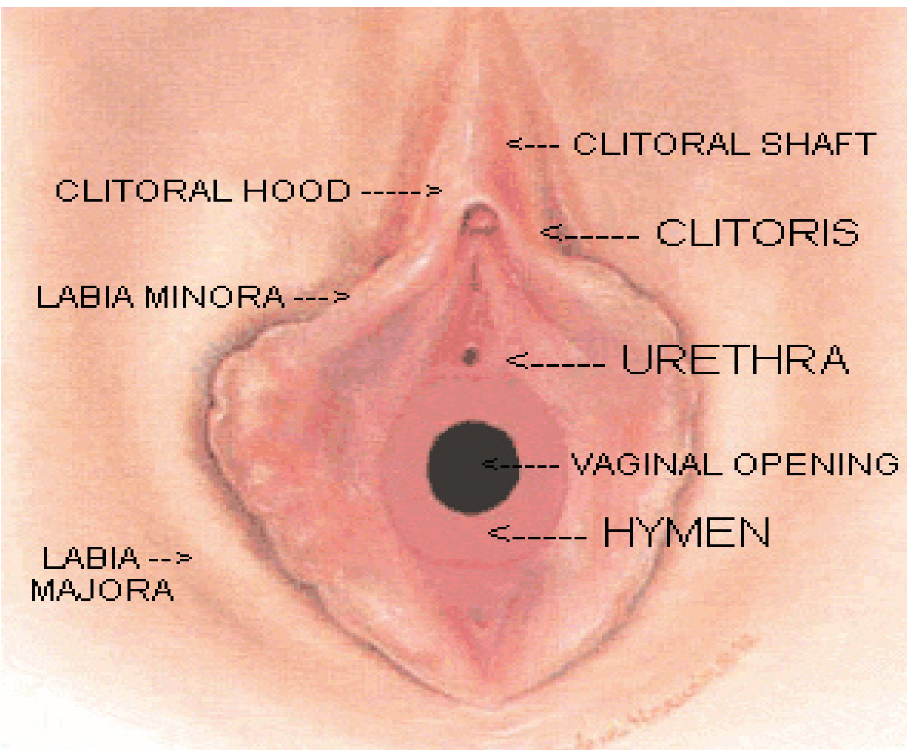
لەم کاتەدا لینجە پەردەی زێ بەڕەنگێکی گوڵی ڕەنگدار دەبێتو زۆرتریش ئەستور دەبێت.

ئەندامە زاوزێیەکانی دەرەوە

- ئەندامی مێ کە لە کچێکی بچووکدا بریتی بوو لە درزێکی ستوونی دەست دەکات بەوەرگرتنی بارێکی نیمچە ئاسۆیی بەپێی لاربوونەوەی حەوز. هەروەها هەندێك گۆڕانکاری لە ئەندامەکەشدا ڕوودەدات: دوو لچە گەورەکە زۆر ئەستورتر

دەبــن‌و زۆرتریــش دەکرێنەوە لەکاتێکدا کە جاران تەنك‌و زۆر بەیەکەوە نوســابوون. دوو لچە بچووکەکەش گەورە دەبن‌و ڕەنگدار دەبن لەکاتێکدا کە لە پێشــدا بەئاســانی جیانەدەکرانەوە. میتکە هەڵدەئاوسێت‌و بۆ بەرکەوتن هەستدار دەبێت.

- پــەردەی کچێنی تەنك کە تاڕادەیەك زێ دادەخات، زۆرتر ئەســتور دەبێت. دەرچەکەی کە لە کچێکی بچووکدا دەگەیشــتە 10-12ملم ئێســتا دەگاتە 18-20ملم‌و یارمەتی پیاتێپەڕبوونی پەنجە دەدات. ئەم دەرچەیە بەپێی نەرمی پەردەکە تەســك‌و فراوان دەبێت. ئەســتوری پــەردەی کچێنی‌و نەرمییەکەی لەژنێکــەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە.



سەرەتای کەوتنە سەرخوێن

کەوتنە سەرخوێن دیارترین نیشانەی باڵقبوونە. ئەو شایەتی باش کارکردنی کۆئەندامـی هۆرمۆنیـەو دەلالەتە بـۆ ئەوەی کە گەشـە سێکسـیەکە لەرێگای تەواو بوونیدایە.

پێش کاتێکی کەم لە کەوتنە سـەرخوێنی یەکـەم، رێژەی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشـکە رژێن لە خوێندا، زیاد دەکات. بەرئەنجامی راسـتەوخۆی ئەمەش چالاککردنی ژمارەیەك لە چیکڵدانەکانی هێلکەدان کە دەست دەکەن بەدەردانی هۆرمۆنی ئسترادیۆل بۆ ناو خوێن. تا پێش ئەوەی ئەم چیکڵدانانە بگەنە قۆناغی پێگەیشتنیان. ئەم هۆرمۆنە ئەندامەکانـی زاوزێو مەمکەکان چالاك دەکات، هەروەها هەموو زنجیرە هۆرمۆنیەکە، چالاك دەکات.

بەزۆری سـورە مانگانەکانـی یەکەم جار بێ هێلکەن، چونکـە چیکڵدانەکانی هێلکـەدان بەتەواوی ئەوەندە چالاك نین‌و خانە مێینەکان (واتە هێلکە) دەرناپەڕێنن. لەگەڵ ئەوەشـدا بەرهەمهێنانی ئسـترۆجین ئەوەندە هەیە کە بتوانێت گۆڕانکاری لە پەردەی مناڵداندا دروست بکات‌و کاریش لە ژێر مێشکە رژێن بکات کە ئەوانەش دەبنە هۆی روودانی کەوتنە سـەرخوێن. کاتێـك رێژەی ئسـترۆجینی دەرپەڕیو لە خوێندا ئەوەنـدە دەبێـت کە بتوانێـت ببێتە هـۆی دەرپەڕاندنی بڕێکی تـەواو لە هۆرمۆنی (LH)ی ژێرمێشکەرژێن، ئەوا یەکەمین هێلکەدانان روودەدات، ئەم هێلکەدانانە دەبێتە هۆی پەیدابوونی سوڕی مانگانە. ئەو چیکڵدانەیەی کە یەکەمین هێلکەی دەرپەڕاندووە دەگۆڕێت بۆ تەنێکی زەرد کە لە پاشـدا پروجسـترۆن دەرێژێت. لە سەرەتا بڕی رژاوی پرۆجسـترۆن کەمە، لە پاشـترداو لەدوای سـاڵێك یان دوو سـاڵ دوای یەکەم کەوتنە سـەرخوێن، ئاسـاییو چالاك دەبێت، بەهۆی نەبوون ی هێلکەوە، کەوتنە سـەرخوێن تا چەند مانگێك نارێك دەبێت، هەروەها ماوەکەو بڕی خوێنەکەشـی لە جارێکەوە بۆ

یەكێكی دی لەم كاتەدا، جیاواز دەبێت.

جێـی ئاماژەیە كـە هێلكەدانانی ڕێكوپێك لە ناوەڕاسـتی سـوڕی مانگانەدا ڕوونادات تا سـەنتەرە دەمارییە باڵاكان بەتـەواوی وەڵامی هوروژاندنە هۆرمۆنیەكان، نەدەنەوە. لەگەڵ كەوتنە سەرخوێندا گەشەی لەش زۆر خاو دەبێتەوە، بەڵام مەمكەكان بەشێوەیەكی چالاك بەردەوام دەبن لە گەشەیاندا.

پ: لەچ تەمەنێكدا یەكەم كەوتنە سەرخوێن ڕوودەدات؟

□ لە وڵاتە پیشەسـازییەكاندا تێكڕای تەمەنی كەوتنە سەرخوێن لەنێوان 12و 14 سـاڵیدایە. و لـە وڵاتەكانی دەریای سـپی ناوەڕاسـت لەنێوان 10و 11 سـاڵیدایە. لەوانەیە پێش بكەوێتو لە تەمەنی 9 سـاڵیدا ڕووبدات[1] یا دوابكەوێت بۆ تەمەنی 17 ساڵی.

پ: ئەو هۆكارانە چین كە كار لە تەمەنی باڵقبوون دەكەن؟

□ **هۆكارەكانـی خێزانی**: زۆربەی جـار هۆكاری بۆماوەیین، بەهۆی ئەمەوە كچ لە هەمان ئەو تەمەنەدا دەكەوێتە سـەرخوێن، كە دایكی تیایدا كەوتۆتە سـەرخوێن. هەروەها تێبینـی ئەوەش دەكرێت كە ئەو كچانەی جەسـتەیان پتەوە زووتر لە لاوازەكان دەكەونە سەرخوێن.

- هۆكارە كۆمەڵایەتیو ئابوورییەكان:

هەرچەنـد خواردن باشـتربێت ئەوەندە كەوتنە سـەرخوێن پێش دەكەوێت. و ئامـارەكان ئەوە پیشـان دەدەن كە تێكڕای تەمەنی كەوتنە سـەرخوێن لەو كچانەدا بەڕێـژەی 4 مانگ بۆ هەر دە سـاڵێك كەم دەبێتەوە. لە سـاڵی 1860دا لە فەڕەنسـا

تێکڕای تەمەنی کەوتنە سەرخوێن 16-17 ساڵ بووە.

پ: چ کاتێک باڵقبوون بەزوو دادەنرێت؟

□ ئەو کاتەیە کە لە تەمەنی هەشت ساڵیدا باڵقبوونی زوو ڕوودەدات. دەرکەوتنی ئەم نیشانانە لە تەمەنێکی زوودا پێویستی بەوە هەیە کە ڕاوێژ بەپزیشکی تایبەت بکرێت. چونکە لەوانەیە لە ئەنجامی حاڵەتێکی نەخۆشییەوە ڕوویدابێت. لە 80٪ی حاڵەتەکان لە ئەنجامی چالاکییەکی زووی کوێرە ڕژێنەکانەوە[2] دەبێت.

پ: کەی باڵقبوون بەدرەنگ دادەنرێت؟

□ ئەگەر کچ گەیشتە 15 ساڵیو گەشەی مەمکەکانی ڕووی دەرنەکەوتبوو.

- ئەگەر کەوتنە سەرخوێن تا تەمەنی 17 ساڵی دوواکەوت.

پ: ئایا پێویستە لە نەبوونی کەوتنە سەرخوێن تووشی دڵەڕاوکێ بین؟

□ گەلێك هۆ هەن بۆ نەبوونی کەوتنە سەرخوێن لە کچداو تەنها لێنۆڕینە پزیشکیەکان دەتوانن ئەوە دەربخەن ئایا هیچ تێکچوونێکی ئەندامی هەیە یا تەنها دواکەوتنێکە لە گەشەی کوێرە ڕژێنەکاندا.

لەم حاڵەتەدا پەنا بۆ ئەمانە دەبەین:

- لێنۆڕین بۆ زانینی ڕێژەی هۆرمۆنەکانی ناو خوێنو دەرخستنی پلەی پێگەیشتنی کۆئەندامی کوێرە ڕژێنەکان.

- گرتنی وێنەی دەنگی Echographie بۆ دڵنیابوون لە بوونی هێلکەدانەکان‌و فالّدان لە جەستەدا.

ئەگەر لەم لێنۆڕینە سەرەتاییانەوە دەرکەوت کە حاڵەتەکە سروشتیە ئەوا پێویستە لێنۆڕینی زیاتر بکرێت.و لە هەموو حاڵەتێکیشدا پێویستە کچەکە پیشانی پزیشکی پسپۆڕ بدرێت ئەگەر تەمەنی بوو بە 17 ساڵی‌و نەکەوتە سەرخوێن.

پ: بۆچی هەندێک جار کەوتنە سەرخوێن لە کچدا بەهێز دەبێت؟

□ ئەگەر ئێستڕۆجین زۆر زیاتر بوو لە پرۆجسترۆن ئەوە دەبێتە هۆی زیاد گەشەکردنی پەردەی منالّدان، کاتێك ئەم پەردەیە لەگەڵ کەوتنە سەرخوێندا فڕێ دەدرێت دەبێتە هۆی خوێنبەربوونێکی لە ئاسایی بەهێزتر.

لەم حاڵەتەدا واباشە سەردانی پزیشکی ژنان بکرێت.

پ: بۆچی هەندێک جار کەوتنە سەرخوێنەکانی یەکەم جار بێ ئازارە؟

□ هۆکەی نەبوونی هێلکۆکە، هەر ئەوەشە کەوای لێکردووە نارێك‌و پێك بێت، لەوانەیە ماوەی نێوان کەوتنە سەرخوێن جارێکی دی بگاتە چەند مانگێك، سوڕەکانی مانگانە رێك نابنەوە تا چەند مانگێك‌و لە هەندێك کچدا دەگاتە ساڵێکیش. کاتێك سوڕی مانگانە رێکوپێك دەبێت‌و هێلکەدانانیش لە ناوەڕاستەکەیدا رێك دەبێت، ئەوکاتە ئیتر کەوتنە سەرخوێن بەئازار دەبێت.

پ: بۆچی بەشێوەیەکی گشتی کەوتنە سەرخوێن لە کچاندا بەئازارە؟

□ لە سوڕێکی مانگانەی تەواودا، و لەپاش دەرچونی هێلکۆکە لە چیکڵدانەوە، چیکڵدانە دەگۆڕێت بۆ تەنە زەردە، لە رۆژی 28ی سوڕەکەوە دەست دەکات

بەدەردانــی پرۆجســترۆن لە خوێنــدا، و ئەوکاتە پەردەی ناوپۆشــی منداڵدان دەخنکێتو لە دیوارەکە دەبێتەوەو دەبێتە هۆی خوێنبەربوون.

کەمــی بڕی پرۆجســترۆن لــە کچدا، و نا هاوســەنگی لەگەڵ ئێســترۆجیندا، لەوانەیە ببێتە هۆی ئازار. لەگەڵ ئەم هۆکارە هۆرمۆنیەدا، دەتوانرێت هۆکارێکی دیکە دابنرێت ئەویش زیادبوونی هەندێك ماددەی کیمیاییە وەك ماددەی (پرۆستا گلاندین- Prosta glandin) کە بەرپرسی کرژبوونەکانی دیواری منداڵدان. زۆربەی جار ئازارەکە تێکچوونێکی دەروونیشی لەگەڵدایە کە لە رەفتارێکی هەڵچونیدا دەردەکەوێت.

ئەو ئازارە زۆرەی کە لەگەڵ کەوتنە ســەرخوێنی سوڕە یەکەمەکانی مانگانەدا دێت، بڕی خوێن تیایدا کەم بوو یا زۆر بوو، ئەم ئازارە لەوانەیە نیشــانەیەك بێت بۆ بوونی تێکچوونێکی پێکهاتەیی.

- هەروەك ئەوەی منداڵدان بچووك بێت، یا زۆر بۆ پێشــەوە لار بووبێتەوە یا بــۆدوواوە.

- هەروەك ئەوەی کە پەردەی کچێنی نەدرابێتو بەرگری لە هاتنە دەرەوەی خوێــن بکات بوونی ئەم جــۆرە تێکچوونانــە وەك حاڵەتــی دەگمــەن دەردەکــەون.

پ: چۆن ئازاری کەوتنە ســەرخوێن لابەرین؟

□ پــاش خواردنــی حەپــی هێورکردنــەوە، کە پزیشــکی چارەســاز بۆت دەنوســێت رابکشــێ.

- شــەرابی رووەکــی ئەرمۆیــس (Armoise) کە زۆر ناســراوە، بخۆرەوە، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی زوو هاتنی خوێن[1] زۆربەی جار پاش پەیوەندیە سێکسیە یەکەمیەکانیش ئازارەکانی کەوتنە سەرخوێن، کەم دەبێتەوەو لەوانەشە بەتەواوەتی

پاش مندالبوونی یەکەم هەرنەمێنێت یاو ەك نەمابێتوایە.

پ: چ شێوازێکی خۆپاراستن لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا بگرین؟

□ ئامۆژگاری ئەو کچە دەکەین کە سەرەتای کەوتنە سەرخوێنیەتی، سانتی بەکاربهێنێت کە بەقەبارەی جیاوازو بەپێی توندی کەوتنە سەرخوێنەکە هەیە. کاتێك بری خوێنەکە لە سەرەتادا کەمە، ئەوا بەکارهێنانی لۆکە یا شاشی گرە، (Tempon[1])، لەوانەیە ببێتە هۆی نارەحەتی بۆ پەردەی کچێنی، واباشترە ساڵێك یا دوو ساڵ چاوەڕێ بکرێت تا سورەکە جێگیر دەبێت ئەوسا دەتوانرێت شاشی گرەر لەناو زێدا بەکاربێت، لە هەموو حاڵەتێکدا بەکارهێنانی سانتی دەرەکی لەکاتی نوستندا بەکاربهێنرێت باشترە، چونکە خوێن بەئاسانی دەچێتە دەرەوە.

شێوازی خۆپاراستنی بەکارهاتوو هەرچۆنێك بێت پێویستە لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا رەچاوی رێساتەندروستیە تووندەکان بکرێت:

- پێویستە بەردەوام سانتیەکە بگۆڕێت بۆ قەدەغەی بۆنە ناخۆشەکان،و لەگەڵ گۆڕینی سانتیەکەشدا پێویستە پاککردنەوەی ناوچە دەرەکیەکەی بکرێت.

گۆڕینی سانتیەکە پێویستە هەر 3 یا 5 سەعات جارێك بێت بۆ ئەوەی خۆت لەوبەکتریایانە بەدووربگریت کە دەبنە هۆی هەوکردن.

- بەکارهێنانی (لۆکە یا شاش بۆ ناو زێ) لەکاتی بوونی لێچوونی شلەیەکی سپی لەزێوە، قەدەغەیە. لەم حاڵەتەدا سانتیەکی پارێزەر بەکاربهێنەو سەردانی پزیشك بکە. چونکە بوون ی شلەی سپی Pertes Blanches بەبڕێکی زۆر حاڵەتێکی ناسروشتیەو پێویست بەخۆ پارێزییەکی تایبەتە.

پ: ئایا کچ پێش شوکردن دەتوانێت شاشی ناوەوە Tempon بەکاربهێنێت؟

□ بەڵـێ، لەبارەی تیوریيــەوە، چونکە پەردە کچێنی بەشــێوەیەکی سروشــتی لەناوەڕاســتەکەیدا کونە، بــەڵام ئەمە پەیوەنــدی بەجۆری پەردەکــەوە هەیە. چونکە شاشــی ناوەکــی دەبێتە هــۆی فراوانبوونی کونەکە بێ ئەوەی پەردە کچێنیەکە بکشــێت. لە هەوڵە سەرەتاییەکاندا پێویســتە دەمگری بچووك بەکاربێت.

پ: ئایــا لەکاتــی کەوتنە ســەرخوێندا دەتوانرێت ژیانی ئاســایی بژیــن؟

□ بــەڵێ دەتوانرێتو زۆر بەســانایش، وردە وردە هەموو ئەو بیرۆکە وەهمیانــەی کــچ دەربارەی کەوتنە ســەرخوێن هەیەتــی هەڵدەوەرنو دەتوانیــت:

-بێمەترســیسەریبشــوات

-وەرزشبــکات

- خۆی بشــوات یا مەلە بکات.

بەشی پێنجەم
تێکچوونەکانی باڵقبوون

گواســتنەوە لــە منداڵیەوە بــۆ گەورەیی وابەئاســانی نابێــت،و گۆڕانکارییە جەستەییە نارەحەتەکان تێکچوونی دەروونی دیاریکراویان لەگەڵدا دەبێت:

تێکچوونە دەروونیەکان

لــە ســەرەتای کەوتنە ســەرخوێندا، کــچ بەجەســتەیی‌و بەمێیەتیەیەکەی خەبەری دەبێتەوە، ئەوە کۆتایی منداڵیەو پێویســتی وا دەکات کە کەســێتییەکی نوێ دروســت بێت. هەروەها هەستە سێکسیەکانیشی بەئاگایە،و پەشێوەو دڵەڕاوکێی هەیە چونکە تا ئێستا ناتوانێت دەربارەی خۆی بدوێت.

ئەو قۆناغە ناوەندەی نێوان منداڵی‌و گەورەی زۆربەی جار گرانە، چونکە پڕە لەرووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ کەشی ناو ماڵ‌و خوێندنگەدا.

کچەکـــە وا هەســـت دەکات کـــە دەورووبەرەکەی تێی ناگەن، و هەســـتی خۆی بەرەفزکردنی دەستەڵاتەوە دەردەبڕێت. هەندێك جار پەنا بۆ شێوازێکی دەستدرێژیانە دەبات،و زۆربەی جاریش بەگریان کۆتایی دێتو بۆ هەندێك ساتیش بێ دەنگی.

لەبەرئەوەی دەروونی زوو پەکی دەکەوێت بۆیە گۆشەگیری پێ خۆشترە.

لەگەڵ کەســـوکاریدا شـــتەکان لەدڵـــی خۆیـــدا دەهێڵێتـــەوەو بەئاگادارییەوە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکات.و هەست بەپێویستی بوونی کچە هاوڕێیەکی دڵسۆز دەکات کـــە هەموو نهێنیەکانی خۆی بۆ هەڵبڕێژێت، زۆرتر مەیلی بەلای خەوبینیندا دەچێت، هەوڵ دەدات وەرسی خۆی لەکەشی گشتی دەرببڕێت «بەنا تێگەیشتویی» بەهۆی شیعر یا نوســـینی دیکەوەو هەوڵ دەدات کەس بەو نوسینو شیعرانەی نەزانێت زۆربەی جار لەم وچانەدا کچەکە بەشـــێوەی خۆی قایل نیە. لەگەڵ ئەوەشدا دەبینیت هەوڵ دەدات ســـەرنجی خەڵکی رابکێشـــێتو ببێتە شـــوێنی بایەخ پێدانیان، هەوڵە سەرەتاییەکانی دەدات بۆ بەکارهێنانی ئامادەکراوەکانی جوانکاریو حەز لە کۆکردنەوەی جلو بەرگ ملوانکە.

لـــەم قۆناغـــەدا روودەدا، کە کچ بەگواســـتنەوەی جەســـتەو دەروونیدا بەرەو گـــەورەی دەڕوات، تێگەیشـــتنی کەســـوکار بۆ باری کچەکەیـــان کارێکـــی بنەڕەتیە، و دەتوانرێت بووترێت سەرکەوتنی کچ وەك مێیەك لە پاشەڕۆژدا، بەندە بە سەرکەوتنی لەرووبەڕوبوونەوەی کێشەکانی لەم قۆناغەدا.

کێشـــەکانی کێش

باڵقبوونو ئەو گۆڕانکاریە دەروونیو فسیۆلۆژیانەی لە رەفتاری خۆراکیدا لەگەڵیدا دەبن دەبنە هۆی گۆڕانکاری لەکێشـــی جەســـتەدا.

زۆرخــۆری

گەشـــەی چالاکی جەســـتە کە پێـــش قۆناغی کەوتنەســـەرخوێن دەکەوێت بـــەزۆری ئارەزووی زۆر خواردنی لەگـــەڵدا دەبێت، زۆر خواردنیـــش دەبێتە هۆی کەلەکەبوونـــی چـــەوری لـــە هەندێك ناوچەی لەشـــدا بەتایبەتی لە ســـمتو رانو ناوقـــەددا.

- لەدووایـــدا زەحمەتە بتوانرێت لەم چەوریە زیادەیە خۆ رزگار بکرێـــت.

- پێســـت بەخێرایی دەکشێتو ریشاڵە لاستیکیەکانی زوو دەشکێنو نارێکی زۆریـــانپێـــوەدیـــاردەبێـــت.

زۆر بەدەگمـــەن لـــەم تەمەنـــەدا زۆرخـــۆری لـــە ئەنجامـــی تێکچوونێکی فســـیۆلۆژیەوە دەبێت. هەســـتکردن بەنارەحەتی لە ئەنجامی کێشـــە دەروونیەکان پـــاڵ بەکچەکەوە دەنێن بۆ ئـــەوەی جۆرێك لەجێ گرتەوە یا دڵدانەوەی خۆی بکات بەزۆر خواردن، بەتایبەتی خۆراکە شـــەکرەمەنیەکان.

دڵ نەبردنی خۆراك

هەمان کێشەی زۆر خواردنە بەڵام بەئاراستەیەکی پێچەوانە، چونکە لە برێتی زۆر خـــواردن کچەکـــە وای لێ دێت خـــۆراك زۆر کەم دەخواتو قێـــزی لێ دێتەوەو دڵی هیـــچ خۆراکێك ناباتەوە. ئەو بەو جۆرە رەفتارە رەفزی خۆی بۆمێیەتیەکەی دەردەبرێت هەروەها هەڵوێستی کچەکە وای لێدێت خۆراك زۆر کەم دەخواتو قێزی لێ دێتەوەو دڵی هیچ خۆراکێك ناباتەوە. ئەو بەو جۆرە رەفتارە رەفزی خۆی بۆ مێیەتیەکەی دەردەبرێت هەروەهـــا هەڵوێســـتی دوژمنکارانەی بەرامبەر بەکەســـوکاری هەندێك لە دانیشـــتنە دەروونیەکان لەوانەیە یارمەتی کچەکە بدەن کێشەکانی چارەسەر بکاتو هەڵوێستێکی باش لە خۆراك وەربگرێت.

عازەبە

هەندێك تێكچوونی ساكار هەیە بەزۆری لەگەڵ سەرەتای كاری كوێرە رژێنەكاندا دێــن، لە هەموویان زیاتر دەركەوتنی عازەبەیە. عازەبە لە ئەنجامی هوروژاندنی ئەو چەوریــە رژێنانەوە پەیدا دەبێت كە دەكەونە بنكی ســەلكی هەموو موویەكەوە. زیاد رژاندنی چەوری دەبێتە هۆی برینداری بچووك كە ئەوەندەی پێ ناچێت هەو دەكاتو بۆگەن دەبێت. لەبەرئەوە عازەبە لەشــێوەی زیپكەی ســوردا پەیدا دەبن كە لەوانەیە كێمیان تێدا بێت. بەزۆری عازەبە لەســەر دەموچاو پەیدا دەبێت، لەوانەشــە لەســەر شانەكانو پشتو سنگ پەیدا ببن.

پ: عازەبە لە چیەوە پەیدا دەبێت؟

☐ لە هەستداریيەكی زۆری چەوریە رژێنەكانەوە بەرامبەر بە هۆرمۆنەكانی مێ كە هێلكەدانەكانو سەرە گورچیلە رژێنەكان دەری دەدەن.

- لە رەچاونەكردنی رێســاكانی تەندروستی پاكوخاوێنی. لابردنی گیراوەكانی جوانكــردن بەرێگایەكی خراپ بۆی هەیە كە تنۆچكەكانی لەش بەخاڵی رەش بگرێتو نەهێڵێت چەوریە ماددەكان بێنە دەرەوەو ئەوەش هەوكردن دروست دەكات.

- لەوانەشە عازەبە لە ئەنجامی خواردنی حەپی دژە سكپڕیەوە پەیدا ببێت.

پ: ئایا دەتوانرێت عازەبە چارەسەربكرێتو لێی رزگاربین؟

☐ بەڵێ، بەمەرجێ ئاگاداری بیت هەر لە سەرەتاوە، چونكە عازەبە مەرجێكی دانراو نیە لەگەڵ تەمەنی باڵقبووندا هەر ببێت. بۆ ئەوەی زیپكەكان شوێنەوار بەجێنەهێڵن كە دوایی لانەچێت، واباشــە هەر لە ســەرەتاوە رەچاوی ئەمانە بكرێت:

- ســەردانی پزیشــکی ژنان ئەگەر دەرکەوتنی عازەبە لەگەڵ خواردنی حەپی دژە ســکپڕیدا پەیدابوو. لەم حاڵەتەدا، پزیشك جۆرێکی دیکەت لە حەپ بۆ دەنوسێت (Diane 35) کە بارەکە پاش چەند سورێك چاك دەکاتەوە.

پ: ئەو کارانە چین کە پێویستە لەم حاڵەتەدا بکرێن؟

□ دەموچاوت بەسابوون ێکی پزیشکی تایبەت بەپێست پاك کەرەوە یا بەهۆی لابەرێکــی نەرمی گیراوەکانی جوانکارییەوە ســابوون ی شــل بەکارنەهێنیت چونکە دەبێتە هۆی وشــك هەڵاتنی پێست کە بەم جۆرە سابوون ە کارتێکراو دەبێتو زۆرتر شلەی چەوری دەردەدات.

- ئــەو بەرهەمە جوانکاریانــە بەکاربهێنە کە تایبەتن بەپێســتی چەورو لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن.

- خۆت لە خۆ دانــە بەرخۆر دووربخەرەوە، بەپێچەوانەی بیرۆکە بڵاوەکەوە، چونکە خۆر عازەبە چاك ناکاتەوە لە ســەرەتادا تیشکی خۆر یارمەتی چاك بوونەوەی هەوکردنــە دەرەکیەکان دەدات، بەڵام کێشــەکە لــە ناوەوە دەمێنێتەوەو ســەرلەنوێ زیپکەکان بەشــێوەیەکی بەهێزتر دەردەکەونەوە. لەبەرئەوە باشترە ئەو کرێمانەی لە خۆر دەتپارێزێت بەکاربهێنیت.

- خۆراکی دروستی هەمەچەشن بخۆ، لەگەڵ زۆر خواردنی سەوزەو میوە،و خۆت لە خواردنی گۆشتی بەرازو گۆشتە چەورەکان (Charcuterie) دووربخەرەوە.

بەشی شەشەم

تەمەنی نائومێدی

تەمەنی نائومێدی

کۆتایهاتنی سوڕی مانگانە

لـە دەوروبەری چل و پێنج سـاڵی تەمەندا، ژن دەچێتـە بارێکی نارەحەتی جەستەیی و دەروونیەوە (تێکچوونی مەزاج و بێ تاقەتی) هەروەك ئەوەی لە سەرەتای بالقبووندا هەستی پێ دەکرد.

هۆکەشی بریتییە لە هەڵگەڕاندنەوەیەکی هۆرمۆنی کە لە جەستەی ژنەکەدا ڕوودەدات، لەپاشاندا بە تەواوەتی دەبێتە هۆی نەمانی سوڕی مانگانە.

پ: حاڵەتی ڕوودانی "سنوری تەمەنی نائومێدی"[1] چییە؟

□ بریتییە لە پەیدابوونی کۆمەڵێك نیشانە کە لەو ساڵانەی پێش تەمەنی نائومێدی پەیدادەبن، هەروەها ساڵێك لەدوای وەستانەوەی تەواوی سوڕەکە.

پ: هۆیەکانی «سنوری تەمەنی نائومێدی» چییە؟

□ **هۆی یەکەم:** هێواشی کاری هێلکەدان

لە سـەرەتای تەمەنی چل سـاڵیەوە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان دەسـت بە کەم

بوونەوە دەکەن و بەوەش هاوســەنگی لە نێوان ئیســترۆجین و پرۆجسترۆنی جەستەدا تێك دەچێت.

- **ئیسترۆجین**: ئەو ئیسترۆجینەی کە خانەکانی دەوری هێلکەدانە چیکڵدانەکان دەری دەدەن، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژێر مێشکە رژێن هۆرمۆنی (LH) بریژێت.

ئەم هۆرمۆنە بەرپرسی دڕاندنی چیکڵدانەکەو دەرپەڕینی هێلکۆکەیە لێی.

لەسەر ئەم بنچینەیە ئەوا هەر کەمبوونەوەیەك لە ئیسترۆجیندا دەبێتە هۆی هێلکەدانەنان چونکە چیکڵدانەکە ناگاتە قۆناغی پێ گەیشــتن. لەبەر ئەوە هێلکەدانان لەم ماوەیەدا ڕێکوپێك نابێت، ســوڕی مانگانەی ژنەکە بێ هێلکوکە دەبن ئەمە حاڵی 25٪ ی سوڕەکانی مانگانەیە لە تەمەنی 40 – 50 ساڵی دا و لەتەمەنی 45 ساڵی خۆییدا دەگاتە 40٪. هەڵگیراوی مێیە خانەکان (هێلکۆکە) کە هەر لەدایکبوون ەوە لە هێلکەدانی ژندایە، زۆر کەم دەبێتەوەو بەوەش کردارەکانی هێلکەدانان دووردەکەونەوە.

- **پرۆجیســترۆن**: لەبەشی دووەمی سوڕی مانگانەدا، چیکڵدانەی هێلکەدان پاش دەرپەڕینــی هێلکۆکە کە لێوەی دەگۆڕێت[1] مەبەســت لە ســنوری تەمەنی نائومێدی Plimenoapause ســاڵەکانی پێــش تەمەنەکــەو دواکەیەتــی، بــەوەش لەتەمەنی نائومێدی Menopause جیادەکرێتەوە.

و بۆ تەنە زەردەیەکی لاواز توانای بەرهەمهێنانی تەواوی پرۆجیسترۆنی نابێت.

بەڵام ئەگەر هێلکەدانان رووی نەدا، ئەوا تەنە زەردە هەر دروست نابێت، واتە هیچ دەردانێکی پرۆجیسترۆنیش روونادات.

هــۆی دووەم: تێکچوونــی هاوســەنگی هۆرمۆنــی لەســەرەتای تەمەنــی چل

و پێنجەوە ووردە ووردە هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن کەم دەبێتەوە، بەڵام دەردانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین وەك خۆی دەمێنێتەوە، بەوەش تێکچوون لە هاوسەنگی هەردوو هۆرمۆنەکەدا روودەدات، و لەگەڵ چوون بەتەمەنیشدا ئەم تێکچوونە زیاتر پەرە دەسێنێت لەبەرئەوەی رۆڵی پرۆجیسترۆن بریتییە لە هاوسەنگکردنی کارلێکەکانی ئیسترۆجین، ئەوا ئەم تێکچوونە هۆرمۆنییە دەبێتەهۆی تێکچوونی فەرمانی.

پ: نیشانەکانی ماوەی «سنوری تەمەنی نائومێدی» چییە؟

□ کەمی پرۆجیسترۆن دەبێتە هۆی نەمانی هاوسەنگی هۆرمۆنی، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەو تێکچوونانەی کەدوو یان سێ ساڵ پێش تەمەنی نائومێدی روودەدەن. سوڕەکانی مانگانە نارێکو پێك دەبن هەندێك جار سوڕی مانگانە درێژ یان کورت دەبن، کەوتنە سەر خوێنیش یا لاواز یا بەهێز دەبێت بەپێی سوڕەکە. هەروەها لەوانەشە سوڕەکە مانگێك یا دوو مانگ بێت بە شێوەیەکی ئاسایی بووەستێت.

ئەو نیشانانەی لە بەشی دووەمی سوڕەکەوە دەردەکەون:

- مەمکەکان توندو بە ئازار دەبن
- سك هەڵدەئاوسێت
- لاقەکان قورس دەبن
- مەزاجی ژنەکە نا جێگیرە، تووڕە بوون، هەڵگەڕانەوەی مەزاج، دڵەڕاوكێ.
- نوستن تێکدەچێت

پ: ئایا تێکچوونی هۆرمۆنی دەبێتەهۆی کێشەی دیاریکراو؟

☐ زۆربوونی ئیسترۆجین لە چاو پرۆجیسترۆن دا دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەو کێشـانەی پێش تەمەنی نائومێـدی دەردەکەون – واتە لەنێوان 45و 50 ساڵی دا، لەو کێشانە:

- ئەستوربوونێکی زۆری ناوپۆشی منداڵدان و لەوەشەوە کەوتنە سەر خوێنێکی زۆر پەیدا دەبێت.

- هەڵئاوسانی لینجەپەردەی مناڵدان یا هەڵئاوسانی ریشاڵەکانی مناڵدان:

- دەرکەوتنی برینداری کەم کەم لە مەمکەکاندا.

- ئەگـەری دەرکەوتنـی هەندێك لـە شـێرپەنجەکان لە کاتەکانـی دواتردا، بەتایبەتی شـێرپەنجەی مناڵدان و شـێرپەنجەی مەمك. کارکردن بۆ راستکردنەوەی تێکچوونی هۆرمۆنی بەهۆی هەندێك دەرمانەوە لەم حاڵەتەدا زۆر سوودی هەیە

لەگەڵ ئەوەشدا تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی تەنها هۆ نییە بۆ شێرپەنجە.

پ: چـۆن بزانـین سـکپڕبوون رووی نەداوە، ئەگەر کەوتنەسـەرخوێن نەبوو؟

☐ لە قۆناغێکی پێش تەمەنی نائومێدی دا لەوانەیە لە یەکێك لە سوڕەکانی مانگانەدا کەوتنەسەرخوێن روونەدات، لەکاتێکدا لەوەوپێش رێك و پێك بوو.

ئەوەی لەو حاڵەتەدا بە مێشکدا دێت بریتییە لە روودانی سکپڕی.

بۆ بەدواداچوونی ئەمە دەتوانرێت یەکێك لەم کارانە بکرێت:

وەرگرتنی گەرمی لەش بەیانیان پێش هەستان لە خەو

1. ئەگەر هێلکەدانان نەبوو (واتە سکپڕبوون نابێت) ئەوا گەرمی لەش لە سنوری 36.5 پلەدایە.

2. ئەگەر هێلکەدانان هەبوو، ئەوا گەرمی لەسەرو 37 پلەوەیە، ئەمەش ئاماژە بۆ دوو ئەگەر دەکات:

یان کەوتنە سەرخوێن دواکەوتووە، یا سکپڕی رووی داوە.

تاقیکردنەوەی سکپڕی

ئەم تاقیکردنەوەیە بەرئەنجامێکی راستەوخۆی هەیە ئەگەر چەند جارێکی لەسەریەك کەوتنەسەرخوێن نەبوو، ئەوا تاقیکردنەوەی پرۆجیسترۆن دەبێتەهۆی زانینی هۆیەکە. ئەگەر کەسەکە دەرمانێکی وەرگرت لە پێکهاتووەکانی پرۆجیسترۆن بۆ ماوەی دە رۆژ ئەوا کەوتنە سەرخوێن دەگەڕێتەوە ئەگەر سکپڕی رووی نەدابوو.

پ: چارەسەری حاڵەتی (سنوری تەمەنی نائومێدی) لەسەر چی وەستاوە؟

□ چارەسەرەکە لەسەر جێگرتنەوەی کەمی پرۆجیسترۆن دەوەستێت، ئەوەش بە وەرگرتنی یەکێك لە پێکهاتووەکانی پرۆجیسترۆن بۆ ماوەی دە رۆژ لە رۆژی شانزەهەمی سورەکەدا. ئەم چارەسەرە دەبێتەهۆی دوورکەوتنەوە لە ئەستوور بوونی ناوپۆشی مناڵدان و خوێنبەربوونی زۆر و توندبوونی مەمکەکان، هەروەها دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوە لە تێکچوونەکانی مەزاج.

پ: کەی دەست بکرێت بە چارەسەری پرۆجیسترۆنی؟

□ پزیشکی نەخۆشییەکانی ژن ئەم چارەسەرە لە نیوەی دووەمی سوڕەکەدا دەنوسێت، کەتێیدا ژن هەست بە نارەحەتی تایبەتی ماوەی «سنوری تەمەنی نائومێدی» دەکات بەتایبەتی لە کاتی نارێکی سوڕەکەو نارەحەتی مەمکەکان.

تەمەنی گونجاو بۆ دەستکردن بە چارەسەر، لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە. لەوانەیە بۆ هەندێك ژن لەتەمەنی چل ساڵییەوە باش بێت و بۆ هەندێکی دی لەوانەیە لەتەمەنی چل وپێنج ساڵییەوە.. ..

پ: چی ڕوودەدات ئەگەر پاش وەرگرتنی ئاوێتەکانی پرۆجیسترۆن، کەوتنە سەرخوێن ڕووی نەدا؟

□ نەمانی کەوتنە سەر خوێن هەر بەردەوام دەبێت بەهۆی کەمی دەردانی ئیسترۆجینەوە، لەوانەیە ئەم نەمانە کاتی بێت، لەبەرئەوە پێویستە جارێکی دی لە سوڕی ئایندەدا و لەکاتی دیاریکراودا پرۆجیسترۆن وەربگیرێتەوە. لەهەمان کاتیشدا دەتوانیت تاقیکردنەوە لەسەر سکپڕی بکات بۆ زیاتر دڵنیابوون.

پ: چەند دەتوانرێت لەسەر وەرگرتنی پرۆجیسترۆن بەدوای کەوتنە سەرخوێن دا بەردەوام بین؟

□ ئەگەر پاش وەرگرتنی پرۆجیسترۆن لەماوەی چوار سوڕی لەسەر یەکدا، کەوتنە سەرخوێن ڕووی نەدا.

ئەوا مانای وەستاندنی تەواوی کاری هێلکەدانەکانە و بەو مانایەی کە

ئیســترۆجین نەماوە، ئەوەش تەمەنی نائومێدییە(واتە لە ســوڕی تەمەنی نا ئومێدی Perimenopause دەرچووە و چۆتەناو تەمەنی نائومێدی تەواوەوە Menopause). لەم حاڵەتەدا داوا لە پزیشك دەكەین تاقیكردنەوەیەكی تایبەتی بكات بۆ زانینی ڕێژەی هۆرمۆنەكانی هێلكەدان و هۆرمۆنەكانی سەر گورچیلە ڕژێن لە خوێندا و ئەوەش تەنها بۆ دڵنیاییە.

ئەگەر ژنەكە ویســتی، و ئەگەر هیچ بەربەســتێكی دروســتیش نەبوو، ئەوا پزیشك دەتوانێت چارەســەرێكی هۆرمۆنی جێگیرەوەی تایبەتی بە تەمەنی نائومێدی بۆ بنوسێت.

پ: تەمەنی نائومێدی چییە؟

□ تەمەنــی نائومێــدی نەمانی كەوتنەســەرخوێنە بەتــەواوی، وئەوەش ڕاوەســتانی كاری هێلكــەدان لای ژنەكــە دەگەیەنێت. نەمانی كەوتنە ســەر خوێن لای هەندێك ژن بەكت وپڕی ڕوودەدات لەكاتێكدا لای هەندێكی دی بە شــێوەیەكی بەرە بەرە ڕوودەدات لەگەڵ دووركەوتنەوەی سەرخوێنێك لەوەی دی. دەتوانرێت باس لە تەمەنێكی نائومێدی ڕاست و تەواو پاش تێپەڕبوونی ساڵێك بەسەر وەستاندنی كەوتنەسەرخوێن دا، بكرێت.

پ: لە چ تەمەنێكدا تەمەنی نائومێدی ڕوودەدات؟

□ بەگشــتی نائومێدی لە دەوروبەری پەنجا ساڵیدا ڕوودەدات ئەگەر پێش چل ســاڵی ڕووی دا ئــەوە «نائومێدی زووە» و ئەگەر پــاش تەمەنی پەنجاو پێنج ساڵیش ڕووی دا ئەوا « نائومێدی دواكەوتوە و ئامارەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن كە 15 ٪ ژنان لە تەمەنی 44 ســاڵی دا نائومێد دەبن و 50 ٪ یان لە تەمەنی 50 ساڵی دا و 99 ٪ یان لە تەمەنی 55 ساڵی دا.

پ: ئــەو هۆکارانــە کامانەیە کــە کاردەکەنە ســەر کاتی تەمەنی نائومێدی؟

☐ تەمەنی نائومێدی لای زۆربەی ژنان بۆماوەییە، هەموو ژنێك بە نزیکی دەزانێت کەی نائومێد دەبێت ئەگەر زانی دایکی لە چ تەمەنێکدا بووە.

کۆمەڵێــك هــۆکاری دیکەی نا بۆ ماوەیــش هەن کە دەبنە هۆی پێش خســتنی تەمەنی نائومێدی:

- جگــەرە کێشــان، چونکــە توتــن دەبێتــە هــۆی کەمکردنــەوەی دەردانی ئیسترۆجین.

- خۆراکی نا هاوسەنگ.

- باری کۆمەڵایەتی و ئابووری خراپ.

- پەستانە دەروونیەکان.

پ: ئایا بەکارهێنانی حەپی دژە ســکپڕی بۆ چەند ســاڵێک دەبێتە هۆی دواخستنی تەمەنی نائومێدی؟

☐ لەبــەر ئەوەی حەپەکان دەبنە هۆی قەدەغەی روودانی هێلکەدانان، ئەوا هێلکەدان ماوەیەك پشوو دەدات، هەندێك وادەزانن ئەمە دەبێتە هۆی هەڵگرتنی هێلکۆکەکان، بەڵام لە راستیدا شتی وا روونادات، چونکە ئەو هێلکۆکانەی هەن، دەمرن، هیچ شتێك نییە خۆی لەبەر هاتنی تەمەنی نائومێدی دا بگرێت.

پ: هۆکانی تەمەنی نائومێدی زوو کامانەن؟

☐ ئەگەر هاتنی تەمەنی نائومێدی پێش چل ساڵی بوو ئەوا نائومێدییەکی

زوو. لەوانەیە ئەمە بەهۆی ئەم هۆکارانەوە روویان دابێت:

- لابردنی هێلکەدانەکان بە نەشتەرگەری.

- بەکارهێنانی هەندێك دەرمان یان وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی.

- شۆکێکی دەروونی لەکاتی رووداوێکدا.

- شۆکێکی دەروونی بەهۆی جیابوونەوە یان مردنەوە. ئەم حاڵەتە بەدەگمەن روودەدات.

ئەم حاڵەتانەی نائومێدی زوو بە چارەسەرێکی جێ گرتنەوە بەهۆی ئاوێتەکانی پرۆجسترۆنەوە چارەسەر دەکرێت بۆ دوورکەوتنەوە لە بەردەوامی کەمی هۆرمۆنی بۆ ماوەیەکی زۆر.

پ: لەسەر ئاستی هۆرمۆنی تەمەنی نائومێدی بە چی جیادەکرێتەوە؟

☐ نائومێدی تووشـــی ژیانی زاوزێ دەبێت بەهۆی وەستانی ئەو فەرمانانەی کە بەندن بە زاوزێییەوە وەك:

وەستانی کاری هێلکەدانان.

وەستانی کاری هێلکەدانان واتە:

کۆتای هێلکەدانان

لە نێــوان 400,000 مێیە خانــەدا کە لەکاتی لەدایکبووندا لــە هێلکەداندا هەیــە، تەنها نزیکــەی 400 خانە (واتە بە رێــژەی (1/1000) دانە دەگەنە حاڵەتی

پێگەیشــتن و بوون بە هێلکۆکە کە توانای پیتاندنیان هەبێت، واتە 99,9 ٪ لە قۆناغە جیاوازەکاندا دەمرن.

لەساڵی تەمەنی نائومێدی دا، هیچ خانەیەکی زاوزێ لەناو هێلکەداندا نامێنێت و دەبنە نەزۆکیەکی تەواو.

کۆتایی کەوتنەسەرخوێن

لەوانەیە کەوتنە ســەرخوێن لە پڕ بوەســتێت، بەڵام لە زۆربەی جاردا بەرە بەرە ڕوودەدات و لەناو سوڕی نارێك و پێکدا، دڵنیابوون لەتەمەنی نائومێدی بەتەواوی دووای تێپەڕبوونی ساڵێك دەبێت بەسەر وەستاندنەوەی تەواو لە کەوتنە سەر خوێن.

زیادبوونی دەردراوی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە ڕژێن

ژێر مێشــکەڕژێن بــەردەوام دەبێت لە دەردانــی هۆرمۆنی FSH، LH دا بۆ چالاککردنــی چیکڵدانەکانی هێلکەدان، بەڵام هێلکــەدان وەڵامی بۆ ئەم هاندانە نابێت چونکە هێلکۆکەی تێدا نەماوە. لەوەوە زیادبوونی چالاکی ژێر مێشــکە ڕژێن ڕوودەدات و لەگەڵیشیدا بەرز بوونەوەی هۆرمۆنەکانی لەناو خوێن و میزدا. ئەم دەردانە زۆر کار دەکاتە ســەر ڕژێنەکانی دیکەی وەك ڕژێنی دەرەقــی، و دەبێتە هۆی تێك چوونی فرە چەشن.

پ: ئەو تێکچوونانە کامانەن کە بەندن بە تەمەنی نائومێدیەوە؟

□ ئەو تێکچوونانەی یەکەم جار بەندە بە تەمەنی نائومێدیەوە، جەستەییە یا دەروونی، بە وچانێکی تێپەر دادەنرێت، چونکە ئەندامەکان لەگەڵ نەمانی هۆرمۆنە گرنگەکاندا خۆیان دەگونجێنن و هاوسەنگیەکی نوێ وەردەگرن.

تێکچوونەکانی جەستە

هۆرمۆنەکانــی هێلکەدان بەتەنها کارناکەنە ســەر ئەندامەکانی زاوزێ، بەڵکو کاردەکەنە سەر سەرجەم فەرمانەکانی جەستەش.

تەوژمی گەرمی

تەوژمی گەرمی لەو نیشــانە سەرەکیانەیە کە لە ســەرەتای قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا دەردەکەون.

ئەو تەوژمانە کاریگەری فیســۆلۆژیان نیە، بــەڵام دەبنە هۆی رێگری چالاکی سروشــتی ژنەکە چونکە لــە هەموو کاتێکــی شــەو و رۆژدا روودەدەن. لەماوەی دوو خولەکدا دەم وچاو و ملی ژنەکە سور دەبێتەوە، ئارەقیان پێدا دێتە خوارەوە.

تەوژمــی گەرمی زۆر باوە تا رادەی ئەوەی لە چوار ژندا ســیانیان تووشــیان دەبێت، توندیەکەی لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دی دەگۆڕێت، و بریتییە لە تەوژمی گەرمی سوك لای زۆربەی ژنان، بەهەستکردن بە گەرمی جەستە پێ ی دەزانرێت لەگەڵیدا دەم و چاو سوور هەڵدەگەڕێت یان سوور هەڵناگەڕێت، لای 10 ٪ ی ژنان تەوژمەکە بەهێزە حاڵەتێکی نارەحەتی ئارامکردنەوەی لە شەودا لەگەڵدا دەبێت.

هەندێــك جــار تەوژمــە گەرمیــەکان پێــش وەســتاندنەوە بەیەکجــاری لەکەوتنەســەرخوێن دەردەکەوێــت، بــەڵام هەندێك جار پاش چەنــد مانگێك لە دوا کەوتنــە ســەرخوێن دەردەکەون، دەرکەوتنیان بەردەوام دەبێت بۆ دوو تا پێنج ســاڵ، ئەگەر ژنەکە هیچ دەرمانێکی بۆ جێگرتنەوەی کەمە پرۆجسترۆن وەرنەگرت.

تەوژمە گەرمیەکان لە پڕ و چاوەڕوان نەکراون، ئەوەندە بەســە بۆ روودانیان

هەڵچونێکی ساکار لە ئەنجامی کت و پڕییەك یا پەستانێکی دەروونی رووبدات.

بۆ کەمکردنەوەی تەوژمە گەرمیەکان پێویســتە خۆ لە وریاکەرەوەکانی وەك خواردنەوە کهولیەکان، جگەرەکێشــان و قاوەو چا، و ئەو خۆراکانە دوور بخرێتەوە کە بەهاراتیان تێدایە. تەوژمە گەرمیەکان دەبنە نارەحەتی تەواو، لەبەر ئەوە پێویســتە هەندێك هێورکەرەوە سەرەڕای چارەسەری هۆرمۆنی، وەربگرێت.

سەرەڕای چارەسەری رێکو پێك بە هۆرمۆنەکان و گەرمی، چارەسەر بە دەرزی ئاژن یا بە شــێوازی پزیشــکی هاوگونجانی (واتە چارەسەری نەخۆشیەکە بە نەخۆشی Homeopathy) لەوانەیە بەرئەنجامی باشــی هەبێــت هەروەها ئامۆژگاری ئەوەش دەکرێــت کە ئەو خۆراکانــە بخوات کە پڕن لە ڤیتامــین (E)، (C) کە لە بەری تازەو میوەی سەوز دا هەیە.

هیلاکی: زۆرترین نیشــانەی تەمەنــی نائومێدی دروســت دەکات چونکە بە رێژەی یەك لە دوو ژن تووشی دەبێت.

لەوانەیە هیلاکی بە چەند شێوەیەك دەربکەوێت:

- هەســتکردنێکی زۆر بە هیلاکی لە بەیانیاندا لەگەڵ ئەوەی شەوێکی ئاسایی بەسەر بردووە.

- رەقبوونی ماســولکەو جومگەکان لەگەڵ هەستکردن بە ئازار لەکاتی هەستان لە خەودا.

- نۆبەی هیلاکی بۆ هاتن بە درێژایی رۆژ.

- دابەزینی زیندەیی بە شێوەیەکی گشتی.

- پێویستی بە کاتێکی زۆرە بۆ گەڕاندنەوەی چالاکی.

زیاد بوونی کێش

ئەمە زۆرترینی ئەو کێشـانەیە کە روودەدەن و زۆرتر دەبنە هۆی نارەحەتی بۆ ژن چونکە روخساری گشتی ژنەکە لە پیرییەوە نزیك دەکەنەوە.

تێکچوونی هاوسـەنگی لە نێوان پرۆجسترۆن و ئیسـترۆجین دا لە ماوەیەکی پێـش تەمەنی نائومێـدی دەبێتە هۆی پەنگخواردنەوەی ئاو لەناو خانەکانی لەشـدا. هەروەها دەرمانە چارەسـەرەکانی ئەم تێکچوونە ئارەزووی خواردن زیاد دەکەن، بەوە کێشـی ژن چەنـد کیلۆگرامێك پێش تەمەنـی نائومێدی زیـاد دەکات. لەگەڵ هاتنی تەمەنـی نائومێدیەکەش زیادبوونە کە چەند جارە دەبێـت، چونکە ژنەکە زۆر حەز لە ماددە شـەکرەمەنیەکان دەکات وەك جێ گرتنەوەیەك بۆ ئەو نیشانانەی بەندن بە تەمەنی نائومێدیەوە.

زیادبوونی کێش لەم قۆناغەدا بەندە بە کۆمەڵێك هۆکاری هۆرمۆنیەوە، هەروەها بەندە بە هۆکاری بەسـاڵدا چونەوە، چونکە لەگەڵ بەسـاڵدا چووندا پێویسـتیەکانی لەش بـۆ گەرمیەکان کەم دەبێتـەوە و چالاکیەکان هێواش دەبـن. زۆربوونی خۆراك (گەرمیەکان) لەگەڵ کەمبوونی چالاکـی دەبنە هۆی زیابوونی کێش. هەندێك ژن لەم ماوەیـەدا نزیکەی دوو کیلۆ کێشـیان زیاد دەکات، هەندێکـی دی نزیکەی دە کیلۆگرام کێشـیان لەماوەی ساڵێکدا زیاد دەکات. بۆ دوورکەوتنەوە لەم قەڵەوییە کە بە تایبەتی لە ران وسـمت و لاقەکاندا روودەدات پێویستە رەچاوی سیستمێکی دروستی خواردن لە تەمەنی چل ساڵیەوە بکرێت.

- خۆت دوور بخەرەوە لە خواردنی پارویەك لەم لاو پارویەك لەولا بە درێژای ڕۆژ بەدەر لەکاتی ژەمە پێویستەکان.

- ماددە شیرەمەنییەکان لەبەر دەستدا دووربخەرەوە چونکە ئەم ماددە شەکرەمەنیانە زۆر بەخێرایی دەگۆڕێن بۆ چەوری.

- خواردنی چەوری لە سەرچاوەی گیانەوەرییەوە، کەم بکەرەوە، بەتایبەتی گۆشتی بەراز،شەکرەمەنیەکان و چەوری گیانەوەری هۆکاری بنەڕەتین بۆ دروستبوونی کۆلیسترۆل.

- زیاتر خوو بدەرە خواردنی ماسی و سەوزە و میوەی تازە.

- ئاوی زۆر بخۆرەوە چونکە دەبێتە هۆی دەرکردنی پاشەڕۆکان و تەڕکردنەوەی پێست.

- ڕاهێنانی وەرزشی ڕێك و پێك بکە بۆ ئەوەی پارێزگاری بە بوونیادێکی ماسولکەیی چالاك بکەیت، کەدەبێتە هۆی دوواخستنی کنوچکەو فشەڵ بوونی ئێسکەکان.

- هەوڵ بدە لە سەرکەوتنندا زۆرتر پلیکانە بەکاربهێنیت لە بریتی سەرخەری کارەبایی.

- ڕۆژانە وەك نزمترین ڕادە بۆماوەی چارەکە سەعاتێك بە پێ بڕۆ. - ببە بە ئەندامی یانە یان دەزگایەکی وەرزشی.

ئاوسانی سك: ئاوسانی سك ڕاستەوخۆ بەندە بە دابەزینی ڕێژەی ئیسترۆجینەوە لە خوێندا.

دەرکەوتنی چرچ و لۆچی

کەمی ئیستڕۆجین دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی تەری دەموچاوە (واتە پێست بڕی ئاوی تەواوی پێناگات) بەوەش پێست زۆر تەنك و وشك و کەم تەڕو بڕە و زۆرتر ئامادەیی تێدایە بۆ چرچ و لۆچ بوون هەروەها هەردوو ماددەی کۆلاجین (Collagen) و ئیلیستین (Elastin) کە چینی لاستیکی پێست تێکدەچێت بە خێرایی نوێ نابنەوە، لەبەر ئەوە دەبێتە هۆی داکەوتنی پێست بە تایبەتی لە دەموچاودا. ئەم گۆڕانکاریانە هەندێك جار بەخێرایی ڕوودەدەن و دەبنە هۆی «شۆکی پیرییەتی» تێکچوونی کاری خانە ڕەنگدارەکانی پێست دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پەڵەی کاڵ لەسەر پێست، لەبەر ئەوە زۆربەی جار ژنان لەم قۆناغەدا دەچن بۆ لای دەزگاکانی جوانکاری و ئەو هەتوانانە دەکڕن کە «دژی پیریەتی» یە.

بۆ چاککردنی حاڵەتی پێست:

1. داوا لەدەرمانسازەکە بکە هەتوان (مەڵحەم)ێکت بۆ بگرێتەوە کە تایبەت بێت بە پێست و ماددەی ئیستڕۆجینی تێدا بێت.

2. خۆت لە زۆر دانە بەر خۆر بپارێزە، و لە پێش هەموو بەرکەوتنێکی خۆردا مەڵحەمێکی پارێزەر کە ماددەی دژی تیشکی سەرو بنەوشەیی تێدابێت، بەکاربهێنە.

- میوەی تازە زۆر بخۆ هەروەها ئاو زۆر بخۆرەوە، چارەسەری هۆرمۆنی جێگیرەوە پێست لە پیربوونی خێرا دەپارێزێت.

نیشانەکانی بوونە پیاوی:

لەم قۆناغەدا هێلکەدانەکان لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنە مێینەکان دەکەون،

بەڵام بەردەوام دەبـــن لە بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی نێردا. و بە پێ ی توندی هۆرمۆنە نێرینەییەکان هەندێك نیشـــانەی نێری (بوونە پیاوی) لە ژنەکەدا دەردەکەوێت وەك، تووك زۆری لەسەر پێست، موو وەرینی سەر، دەنگ گڕی. هەموو ئەم نیشانانە لەگەڵ چارەسەری هۆرمۆنی دا، نامێنێت.

تێکچوونە دەروونیەکان:

گومان لەوەدانیە کە تەمەنی نائومێدی لەســەر ئاســتی دەروونی، قۆناغێکی قورســـە. بەلای زۆرێك لەژنانەوە بە کۆتایی لاوێتی و کۆتایی رامکردن و خۆشەویستی دادەنرێـــت. هەســـتی ژن لـــە گۆڕانـــی لە پڕ لـــە جەســـتەو ژیانیدا بنچینەی کێشـــە دەروونیەکانیەتـــی کە لە دڵتەنگیەکی ســـاکارەوە دەســـت پێ دەکات لەوانەشـــە بگاتە دارمانـــی دەمـــاری. منداڵەکان گەورەبوون و دەســـتیان کردەوە بـــە دوورکەوتنەوە لە ماڵەوە ئەو هاوبەشـــەی راهاتبوو لەگەڵ ژنەکەیدا وەك جاران بایەخەکەی جارانی پێ نادات، سەرەرای ئەمانە ژن هەست بە شکستی دەکات کاتێك کە دەبینێت چرچ و لۆچی دەم و چاوی تەنیوەو قەڵەوی تووشی جەستەی بووە.

ئەو ژنەی گەیشتۆتە پەنجا ساڵی، هەست بەوە دەکات کە وەك جاران لاو نیە، بەڵام دانەکەووتوە، ئەم ژنە قورســـییەك دەبینێت لە گونجاندن لەگەڵ کۆمەڵێکدا کە تیایـــدا بەهای لاو جوانیەتی دەگەیەنێتـــە لوتکە ئەم دڵتەنگیە لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریە هۆرمۆنیانە زیاد دەکات کە لە ماوەی پێش تەمەنی نائومێدی دا روودەدەن.

هیچ ژنێك ناتوانێت لەدەســـت ئەم دیاردانە رابکات، کە توندیەکەیان بە پێی جیاوازی کەســـێتی ژنەکە خۆی و باری ژیانی دەگۆڕێن. لەسەر شێوەی تێکچوونەکانی جەســـتە دەتوانرێت ئـــەو تێکچوونە دەروونیانـــەی لەگەڵ نائومێدیەکـــەدا دێن کەم بکرێنەوە لە رێگای چارەسەری جێ گرەوەی هۆرمۆنیەوە.

شڵەژانی دەماری، خێرا توڕەبوون، دڵەڕاوکێ و هیلاکی.

ئەم نەخۆشـــیانە یەك لەدوای یەك بە پێی قۆناغەکان دێن، لەوانەیە مەزاج لە رۆژێکەوە بۆ یەکێکی دی بگۆڕێت، تەنانەت لە یەك رۆژیشـــدا بەبێ هۆ، ئەوەندە بەســـە کە ژنەکە نارەزاییەکی ســـاکاری لەگەڵ ئەوانـــەی دەوروبەریدا هەبێت و وای دابنێت کە هیچ شـــتێك لەباری باشـــی دا نیە.

یـــادەوەری لاواز

وردبوونەوەو ئاگایی زۆر گرانتر دەبن، لەوەوە بیرکەوتنەوەی خراپ پەیدا دەبێت، ئیتر بەهەڵە وادەزانێت یادەوەری ون کردووە.

خـــەوزڕان

ئەم حاڵەتە لە قۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی دەســـت پێدەکات، زۆربەی جار لەو دڵەڕاوکێیەوە پەیدا دەبێت کە خەو لا دەبات، دووبارە لەوانەشە خەو زڕان لە پاش هەســـتانێکی لە پڕ بەهۆی گەرمی یا ئازاری ماســـولکەکانەوە دروســـت بێت.

هەندێك رێســـای دروســـتی کە خەو ئاســـان دەکەن:

- لە دوای نیوەڕۆوە، لەخواردنەوەی چا و قاوە دوور بکەرەوە.
- خۆت لە مادده کهولیەکان بە دوور بگرە.
- با خۆراکت ســـووك بێت.

پێش نوستن خواردنەوەیەکی گەرم بخۆرەوە و خۆت لە نەعنا بەدوور بگرە چونکە وریاکەرەوەیە، ئەوەش بزانە کە خواردنەوەی زیزەفون بە هێورکەرەوەیەکی

باش دادەنرێت و نوستن ئاسان دەکات بەڵام ئەگەر زیزەفونەکە زۆر لە ئاودا هێشترایەوە ئەوا کاریگەریەکەی پێچەوانە دەبەخشێت واتە دەبێتە وریاکەرەوە.

دابەزینی ئارەزووی سێکسی

بەزۆری قۆناغی تەمەنی نائومێدی بۆ ژنەکە مانای دابەزینی ئارەزووی سێکسی دەگەیەنێت. ئەم حاڵەتە بە زۆری لە ئەنجامی نەمانی بڕوا بەخۆبوون لە پەیوەندی لەگەڵ هاوبەشەکەدا پەیدا دەکات، زیادبوونێکی کەمێکی کیش، و پێستێکی کەمتر لاو و گەشاوە، لەگەڵ کەمێك لە وشکی لە زێ دا، هەموو ئەم هۆکارانە، لای ژنەکە هەستێکی وای دەداتێ کە ئامادە نیە بۆ پەیوەندی سێکسی، ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە، لەبەر ئەوەی بەرەو پیرچوونی پەیوەندی سێکسی لەم قۆناغەدا بە بێ ترس و دڵەڕاوکێ دەتوانێت ئەو تێکچوونە دەروونیانە ئاسان بکات کە لەگەڵ قۆناغی نائومێدی دا دێن، تەمەنی پەنجا بە هیچ جۆرێك مانای کۆتایی هاتنی مێیەتی نییە بە پێچەوانەوە، ئەو کرانەوەی تەواوی سێکسی ژنە و دەتوانێت بەختیارییەکی چەندجارەی پێ ببەخشێت.

بەزۆری لەم تەمەنەدا ژنێکی نوێ دەستپێدەکات.

پ: بۆ ماوەی درێژخایەن ئەو بارە ناهەموارانەی دروستی کامانەن کە لەتەمەنی نائومێدییەوە پەیدا دەبن؟

□ لەگەڵ بەتەمەندا چوون کۆمەڵێك نارەحەتی هەیە تووشی ئەندامەکانی زاوزێی و خوێنبەرو ئێسکەکان دێن، چارەسەری جێ گرەوەی هۆرمۆنی یارمەتی دوورکەوتنەوە لەو نارەحەتییانە دەدات یا کاریگەرییان کەم دەکاتەوە.

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر کۆئەندامەکانی زاوزێ دا دێن:

پاش چەند ساڵێك لە نائومێدی گەڕاندنەوەیەکی تەندروستی بەسەر ئەندامەکانی زاوزێ دا دێن لەئەنجامی نەمانی ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبن. هەردوو لچەگەورەو هەردوو لچە بچووك زۆر تەنکترو زەردباوتر دەبن، مێیەکە زۆر هەستدارتر دەبێت، لەبەرئەوە هروژاندنی هەندێك جار بەباش نازانرێت.

دەرچەی زاوزێ ی ژن تەسك دەبێتەوە لەبەرئەوە کرداری بردنە ناوەوە گران دەبێت، ئەم کردارە زۆرتر نارەحەت دەبێت هەرچەندە تەسکبوونەوەی زێ زۆرتر بوو، و نەرمییەکەشی وونکردبوو زۆرتریش ووشك هەڵدەگەڕێت لە ئەنجامی کەمرژاندنی دەردراوە تەڕکەرەوە لینج کەرەوەکان. پەیوەندی سێکسی کەمتر خۆشی دەبەخشێت، و ئەگەر ژنەکە بەسروشت خۆی هوروژاندنی جیاواز نەبوو، ئەوا وورده وورده لەو پەیوەندییە دووردەکەوێتەوە.

سەرەڕای ئەمەش زێ زۆرتر هەستدار دەبێت بەرامبەر هوروژێنەرو نەخۆشییەکان لەبەر ئەوەی کەمتر ترش دەبێت بەهۆی کەمی دەردراوەکانەوە.

پ: چۆن خۆت لەم بارانە دوردەخەیتەوە؟

☐ بەهۆی ئیسترۆجینەوە، ئەوا چارەسەری هۆرمۆنی تواناکان بۆ خانەکان دەگەڕێنێتەوە.

- چارەسەری جێگەیی لەوانەیە کەمتر کەرەوە یا تەواوکەری چارەسەری هۆرمۆنی بێت. ئەم چارەسەری جێگەییە لەسەر دوو لایەن وەستاوە: چەورکردنی زێ بە مادده تەڕکەرو ئاسان کەرەکانی سێکسی بە شێوەیەکی کاتی.

بەکارهێنانی ئەو کرێمانەی کە بنچینەکەیان ئیسترۆجینە. بەکارهێنانی ئەم کرێمانە هەفتەی دوو یا سێ جار ووشکی زێ ناهێڵێت. بەردەوامی چالاکی ڕێکوپێك لە پەیوەندی سێکسی دا زوربەی جار بەسە بۆ پارێزگاری تەڕی و لینجی خانەکان.

ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر مەمکەکاندا دێن:

کەمـی هۆرمۆنی هـۆکاری پوکانەوەی جۆگەکانی مەمك و هەڵئاوسـانی کە ڕژێنی مەمکیان دروسـتکردووە. مەمکەکان بەرەو ئەو کاتە دەگەڕێنەوە وەك ئەوەی پێـش باڵقبوون. بـەڵام پارێزگاری بـە قەبارەیانەوە دەکەن بەهـۆی کەڵەکە بوونی چەوری تیایاندا.

کێشەکانی دڵ و لوولەکان:

هۆرمۆنـی ئیسـترۆجین پارێزگـاری ژن لەنەخۆشـییەکانی دڵ و لوولەکان دەکات. و بەهۆی نەمانی ئیسـترۆجینەوە، ژن بەیەکسـانی بۆ ئەم نەخۆشییانە وەك پیاوی لێدێت. بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە لوولەکانی خوێن تەسك دەبنەوە، ڕێژەی کۆلیسـترۆڵ و چەوری لە خوێندا زیاددەکەن، ئەوەش یارمەتی کەڵەکەبوونیان دەدات لەسـەر دیواری ناوەوەی لوولەکان، تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان بەهۆی چەورییەوە، پێی دەوترێ ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ئەوەش هۆی یەکەمی دڵییەکانە.

پ: چۆن خۆت لەم کێشەیە دوور دەخەیتەوە؟

□ کەمکردنەوەی خۆراك بەلابردنی شەکرەمەنییەکان کە خوێن بەخێرایی دەیان مژێت، هەروەها لابردنی ڕۆنی گیانەوەری، بەتایبەتی گۆشتی بەراز.

- بەزۆری خواردنی ماسی و سەوزەو میوەی تازە.

كێشەكانی ئێسك: كنۆچكە بوون Osteoporose

كنۆچكە بوونی ئێسك و فشەڵ بوونی بریتییە له كەم بوونەوەی شانەی ئێسكی بەهۆی كەمی ئەو كالیسیۆمەی ئێسك پێكدەهێنێت. ئێسك تەنك دەبێت و بە تێپەڕبوونی كات زۆرتر فشەڵ دەبێت.

كنۆچكەبوونی ئێسك بە درێژایی كات زۆرترین ئەو بارانە پێكدەهێنێت كە پەكی ژن دەخەن بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە له تەمەنی نائومێدی دا. ئەم نەخۆشییە له چوار ژندا یەكێكیان لەتەمەنی شەست ساڵی دا تووشی دەبێت، و دوو له سێ ژن لەتەمەنی حەفتا ساڵی دا. كنۆچكە بوونەكە لەتەمەنی نائومێدییەوە دەست پێ دەكات كە رێژەی كەمبوون لەشانە ئێسكەكان بە شێوەیەكی زۆر زیاددەبێت. لەپاشدا نیشانەكانی كنۆچكەبوون له دەوروبەری شەست ساڵی دەردەكەوێت. كەم بوونەوەی شانەی ئێسكی لەتەمەنی سی ساڵییەوە دەست پێ دەكات، و لەتەمەنی نائومێدی دا بە بازدانێكی زۆر گەورە پەیدا دەبێت.

نیشانە كلینیكیە سەرەتاییەكانی كنۆچكەبوونی ئێسك ئەمانەن:

- ئازار له پشتدا بەهۆی پەستاوتنی بڕبڕەكان و لەسەریەك كەڵەكەبوونیان.

- كەمی له درێژیی بەهۆی پەستاوتنی بڕبڕەكان. لەوانە ژن 5 – 12 سم له درێژیەكەی له نێوان تەمەنی 50 – 80 ساڵی، كەم بكات.

- شكاندن یان درزبوون له بڕبڕەكانی پشت و، جومگەی دەست و ئێسكی راندا.

پ: ئایا دەتوانرێت پێشبینی كنۆچكەبوونی ئێسك بكرێت؟

☐ ئەو ژنانەی بەر تووشبوونی كنۆچكەبوون دەكەون ئەمانەن:

ئەو ژنانەی تووشـــی نائومێـــدی زوو بوون و چارەســـەری جێگرەوەی کەمی هۆرمۆنەکانیان وەرنەگرتووە.

- ژنانی توخمی سپی ئەوانەی رەنگیان کراوەیە، چونکە لە بنەڕەتدا ئێسکیان لە ئێسکی ژنی ئەسمەر لاوازترە.

- لەشـــی بچووکـــە بوون یـــاد لاوازەکان، چونکـــە ژنە بوون یـــاد بەهێزەکان ئیســـترۆجین لە چەوری لەشیاندا هەڵدەگیرێت، ئەو ئیســـترۆجینەی لە چەوریەکاندا هەڵگیراوە، وردە وردە لە تەمەنی نائومێدی دا دزە دەکەنە ناو خوێنەوە، و نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی دوا دەخەن.

- کـــەم جوڵـــەکان، کەمی راهێنانە جەســـتەییەکان هانی کەمی کالســـیۆم لە ئێسکدا دەدەن.

- ئەو ژنانەی ناچـــارن کۆرتیزۆن وەربگرن، کەدەبێتـــە هۆی کەمکردنەوەی توانای ئێسکەکان بۆ مژینی کالسیۆم.

- ئەو ژنانەی زۆر جگەرە دەکێشن، چا و قاوە زۆر دەخۆنەوە.

- بەد خۆراکەکان، زۆر خواردنی گۆشت یا خوێ کێشەی کنۆچکەبوونی ئێسك زیاد دەکات.

پێوانی رێژەی کەمی لە ئێسکەکاندا:

وێنەگرتنـــی تیشـــکی کەمی لـــە ئێســـکەکاندا دەرناخات ئەگـــەر کەمیەکە نەگەیشتبووە 30٪ ئێستا ئەم تەکنیکە کۆن بووە و گۆڕاوە بە تەکنیکێکی دی کە پێی دەوترێت (پێوانی کنۆچکەبوونی ئێسك Osteodensitometrie).

لەم تاقیکردنەوەیەدا تیشکی X بەکاردێت بۆ پێوانی چڕی ئێسك لە بڕبڕەکانی کەلەکەدا. ئەم تاقیکردنەوەیە لە سەرەتای تەمەنی نائومێدی دا دەکرێت بۆ چاودێری پەرەسەندنی ئێسکەکە، خراپیەکەی لەوەدایە تا ئێستا پارەکەی گرانە [1].

پ: چۆن چارەسەری کنۆچکەبوونی ئێسک دەکرێت؟

□ چارەسەری هۆرمۆنی: لەم حاڵەتەدا بەرئەنجامی باش بەدەست دێت.

چارەسەر بە نۆبەییەکان:

- ئەم چارەسەرە ئەو ژنانە وەری دەگرن کە چارەسەری هۆرمۆنیان بۆ نابێت و یارمەتی هێواشکردنی کنۆچکەبوون دەدات لە ڕێگای بەهێزکردنی ئێسکەکانەوە لەم جۆرە چارەسەرەدا ئەمانە بەکاردێت:

- **کالیسیکۆنین** (Calcitonine) کە بریتییە لە هۆرمۆنێك هەندێك لە خانەکانی رژێنی دەرەقی دەیرێژن.

- **کالسیۆم**: خوێیەکانی فلۆر (Flour) کە ئێسك بەهێز دەکەن.

[1] دڵنیایی دروستی لە وڵاتە ئەوروپیەکاندا پارەی ئەم تاقیکردنەوەیە نادات، لەگەڵ ئەوەی هەندێك حوکمەت و دەزگای دروستی بە خۆرایی یان پارەیەکی کەم دەیکەن.

- **ئاوێتەکانی فۆسفۆر** (Diphosphonates) کە چارەسەری کەمی ماددە کانزاکانی ئێسك دەکات.

خۆراك

خۆراك رۆڵێکی بنچینەیی لەم حاڵەتەدا دەبینێت.

- بڕی کالســیۆمی پێویست بۆ لەشــی ژن لە قۆناغی تەمەنی نائومێدی دا لە ســنوری 1.5 گرامدایە لە رۆژێکدا، لەکاتێکدا خۆراکی ئاســایی و هاوســەنگ لە 700 ملیگرام زیاتر نابەخشێت. کالسیۆم بە تایبەتی لە شیر و بەروبوومەکانی دا هەیە وەك پەنیر و ماســت، هەروەها بە بڕێکی باش لە میوەی وشك دا هەیە وەك گێزەر و بندق و بادەم. دەتوانرێت رۆژانە بڕی کالســیۆمی پێویســت بە خواردنەوەی نیو لیتر شــیر وەربگیرێت، ئەگەر ژنەکە حەزی لە شیر نەبوو دەتوانێت لە رێگای ماست و پارچەیەك پەنیرەوە دەســتی بکەوێت. هەروەها ئــاوی کانزایش رێژەیەکی تارادەیەك باشــی لە کالسیۆم تێدایە.

- پێویســتە وەرگرتنی کالســۆم لەگــەڵ ڤیتامین (D) دا بێــت. ڤیتامین D پێویســتە بۆ هەڵمژینی کالســیۆم ئەم ڤیتامینە پێســت بەهۆی کاری تیشکی خۆرەوە پەیــدای دەکات هەروەها لــە بڕێکی کەم لە هەندێك خۆراکی وەك ماســی و جگەر و زەردێنەی هێلکە و گۆشتدا هەیە. ئەگەر بڕی کالیسیۆم و ڤیتامین D کە لە خۆراکەوە دێت بەشی نەکرد دەتوانرێت کەمیەکە بە هەندێك دەرمان پڕبکرێتەوە.

- پێویســتە خــوێ لەگەڵ خۆراکــدا زۆر وەرنەگیرێت، چونکــە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی کالسیۆم لە ئێسکەکاندا.

وەرزش

پێویستە وەرزش پشــتگوێ نەخرێت چونکە ماسولکەی چالاك کاری چوونی کلیســیۆم بۆ ناو ئێسك ئاســان دەکات. چالاکی رێکوپێکی جەستە دەتوانێت بارستەی

ئێسکی لە 10 20-٪ زیاد بکات. پێویستە لە وەرزشی گران دووربکەوینەوە رەچاوی ئەو وەرزشانە بکەین کە ماسولکەو جومگەکان دەخاتە کار وەك رۆیشتن بە پێ و مەلەکردن. پێویستە وەرزشی رۆیشتن رێك و پێك بێت بە تێکڕای سێ جار لە حەفتەیەکدا و بۆ ماوەی نیو سەعات بۆ هەر جارێك.

پ: چارەسەرەکانی تەمەنی نائومێدی کامانەن؟

☐ چارەسەرەکانی تەمەنی نائومێدی دەکرێن بە سێ بەشەوە.

چارەسەری دیاردەکان:

مەبەستی ئەم چارەسەرە، چارەی ئەو کێشانەیە کە زۆر نارەحەتن وەك تەوژمی گەرمی و خەو زڕان. دەتوانرێت لەگەڵیدا چارەسەری هۆرمۆنی بنەڕەتی بۆ بکرێت، چونکە چارەسەری دیاردەکان تەنها بۆ ئاسانکردنی ئەو تێکچوونانەیە کە لە کاتی خۆیاندا روودەدەن.

چارەسەرە بە نۆبەکان:

ئامانجی بریتییە لە وەستاندنی ئەو تێکچوونانەی کە لە ماوەیەکی زۆردا پەیدا دەبن وەك حاڵەتی کنۆچکەبوونی ماسولکە. ئەو ژنانەی بە پڕ ئەم جۆرە چارەسەرەدا دەچن کە ناتوانن سود لە چارەسەری هۆرمۆنی وەربگرن بەهۆی هۆکاری پزیشکییەوە یا ئەوانەی ئەم جۆرە چارەسەرە رەت دەکەنەوە.

چارەسەری هۆرمۆنی:

چارەسەرێکە بنچینەییە بۆ کنۆچکەبوونی ئێسك. بەندە بە جێگرتنەوەی لەش لە بارەی کەمی ئیستڕۆجین و پرۆجستڕۆنەوە کە لە ئەنجامی وەستاندنی کاری هێلکەدانەکانەوە پەیدا دەبێت.

چارەسەری هۆرمۆنی بۆ تەمەنی نائومێدی:

لەگەڵ زیادبوونی تێکرای تەمەندا، قۆناغی نائومێدی نزیکەی یەك لە سێی ژیانی ژن داگیر دەکات. گرنگ ئەوەیە ژن ئەو بەشەی تەمەنی باش بژی، لەبەر ئەوە چارەسەری هۆرمۆنی جێ گرەوە یارمەتی ئاسانکردنی کاریگەریەکانی تەمەنی نائومێدی و زیانەکانی دەکات.

پ: چارەسەری هۆرمۆنی لەسەر چی بەندە؟

□ بە پێدانی بڕی دیاریکراو لەئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بە چاودێری چارەسەری هۆرمۆنی دەتوانێت جێی ئەو کەمی هۆرمۆنیە بکات کە لە ئەنجامی وەستانی هێلکەدانەکانەوە پەیدا بووە.

ئیسترۆجین:

ئێستا لە شێوەی حەپدایە بۆ قوتدان بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشکیدا ئێستا دەتوانرێت وردە وردە بگۆڕێت بۆ ئیسترۆجینی (هەویر) یا لە شێوەی توێژاڵی کلینەر (کە لە شێوەی پولی پۆشەدایە). لەو دوو شێوەیەی دوایدا، ئیسترۆجین هەموو سودێکی داواکراوی پێشکەش دەکات بە بێ مەترسی چونکە ڕاستەوخۆ دەچێتە ناو سوڕی خوێنەوە بە بێ ئەوەی بەناو جۆگەکانی هەرس و جگەردا بڕوات، ولەم حاڵەتەدا دووبارە هیچ زیادبوونێك بەسەر ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و چەوری ناو خوێندا نایەت واتە هیچ مەترسیەکی زیاد لەسەر خوێنبەر و دڵ دروستناکات.

- هەویری ئیسترۆجین: بە بڕێکی دیاریکراوی پزیشکی بەکار دێت، دەسوڕێت لە پێستی پاك و وشکی سك، یان لە ناوەوەی ڕانەکان، یا لە بنی قۆڵەکان. پێویستە لە مەمکەکان دوور بخرێتەوە پێویستە چاوەڕوانی نیو سەعات بکرێت پێش ئەوەی جل

لەبەر بکرێتەوە، بۆ ئەوەی ئیسترۆجینەکە بچێتە ناو کونەکانی پێستەوە.

- توێژاڵــە کلینەرەکان: ئــەم ڕێگایە ڕێگا دەدات بە چوونی ئیســترۆجین بۆ ناو خوێن لە ڕێگای پێســتەوە بە شــێوەیەکی هێواش و چەســپاو توێژاڵەکە ڕێگا بە تێپەڕبوونــی هۆرمۆنەکان دەدات هەر ســێ چوار ڕۆژ جارێــك توێژاڵەکە دەگۆڕێت، دەخرێتە سەر ڕانەکان یا ناوەوەی سمتەکان بە بێ مەمکەکان ئامۆژگاری بەکارهێنانی لە پشوی هەفتەدا ناکرێت چونکە ژن خۆی دەداتە بەر خۆر.

پرۆجسترۆن:

پرۆجســترۆن لە شــێوەی حەپدایە قووت دەدرێت. هەندێــك لە ئاوێتەکانی پرۆجسترۆن زۆر نزیکە لە پرۆجسترۆنی پاڵفتەوە و هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی بەجێ ناهێڵێت.

پ: چۆن دۆزەکانی هۆرمۆنەکە ڕێک دەخرێت؟

◻ هۆرمۆنەکان بە شــێوەیەکی خولی وەردەگیرێت، واتە پێویســتە هەموو مانگێك بۆ ماوەی شــەش یا حەوت ڕۆژ بووەســتێنرێت تا ناوپۆشی مناڵدان لەگەڵ کەوتنە ســەرخوێن دێتە دەرێ هەروەك چۆن لە کەوتنە سەرخوێنی ڕاســتەقینەدا ڕوودەدات، ئیســترۆجین بــە درێژایــی ماوەی چارەســەرەکە وەردەگیرێــت، بەڵام پرۆجســترۆن تەنها لە دە ڕۆژی دوای ســوڕی مانگانەدا وەردەگیرێت.

پ: چۆن دەزانیت ئەو دۆزەی بۆت نوسراوە لە ئیسترۆجین، ڕاستە؟

◻ ئەگــەر ئەو بــڕەی دانراوە بەشــی نەکرد ژنەکە بەردەوام هەســت بە تەوژمی گەرمی دەکات و هەست بە وشکی زێ دەکات.

- ئەگەر بڕەکەشی زۆر بوو ئەوا مەمکەکان هەڵدەئاوسێن و ژنەکە هەست بە ئازار لە مەمکەکاندا دەکات.

لــە هەردوو حاڵەتەکەدا پێویســتە ســەردانی پزیشــك بکرێت بــۆ دووبارە نوێکردنەوەی دۆزی گونجاو.

پ: باشەکانی چارەسەری هۆرمۆنی چییە؟

☐ تێکچوونە راستەوخۆکانی وەك تەوژمی گەرمی لادەبات. و وا لە ژنەکە دەکات پارێزگــاری بــە زیندەیی خــۆی و پلەیەك لە لاوێتی بــکات، چونکە روخسارێکی چالاك و پێستێکی گەشاوەی پێدەبەخشێت.

بەڵام ســودی کەمە بۆ کێــش زۆری، چونکە زۆربوونــی کێش پەیوەندی بە هــۆکاری دیکەوە هەیە. بایەخی چارەســەری هۆرمۆنی لەوەدایە کە خۆپاراســتن لە کێشەی مەترسیدار کە لە پاشدا بە درێژایی کاتەکان دەردەکەون، دەستەبەر دەکات.

پاراستن لە کنۆچکەبوونی ئێسك:

ئەوەندە بەســە کــە بڵێین لەبەر ئەوەی چارەســەری هۆرمۆنی دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە کنۆچکەبوونی ئێسك لەبەر ئەوە پێویستە، جێ گرتنەوەی ئیسترۆجین دەبێتە هۆی نەهێشتنی ونبوونی کالیسیۆم لە ئێسکەکانەوە و پارێزگاری بەڕەقیەکەیەوە دەکات چارەسەری هۆرمۆنی 90٪ پەستاوتنی بڕبڕەکان ناهێڵێت و 50٪ی ئەو شکانە و درزبردنانەی تووشی ئێسکی ران دەبن، نایانهێڵێت. ژنەکە ئەم بەرئەنجامەی دەست دەکەوێت تەنانەت ئەگەر درەنگیش دەســتی بە چارەســەرەکە کــرد تا رادەی 4 – 5 ساڵیش دوای وەستاندنی هێلکەدانەکان.

خۆپاراستن لە تێكچوونەكانی زاوزێ:

ئیسترۆجین پارێزگاری لە تەڕی و نەرمی ئەو پەردانە دەكات كە ئەندامەكانی زاوزێیان داپۆشــیوە بە هۆی پێدانی تۆڕێكی باش لە لولە خوێنەكان. زێ ســەر لەنوێ تەڕ دەبێت، یا (چەور دەبێت) و بەوەش ژنەكە بەرەو رووی پەیوەندیە سێكســیەكەی بە خۆشیەوە دەڕوات.

خۆپاراستن لە كێشەكانی دڵ و خوێنبەرەكان:

ئیســترۆجین نەرمی بۆ لولــە خوێنــەكان دەگەڕێنێتــەوە، هەروەها ڕێژەی كۆلیســترۆڵ لە خوێندا دادەبەزێنێت و بــەوەش ئەگەرەكانی ڕەقبوونی خوێنبەرەكان كــەم دەكاتــەوە. كەواتــە وا دەردەكەوێت كە چارەســەری هۆرمۆنی، كــە لە حاڵەتی نەخۆشــیەكانی دڵدا ئاگاداری لەســەرە، پارێزگارییەكی چەند لایەنە پێشــكەش بەو ژنــە دەكات كە دەتوانێت پەنا بباتە بەر ئەم جۆرە چارەســەرە. لە هەموو حاڵەتێكدا پێویستە ئیسترۆجینی سروشتی وەربگیرێت كە پێست راستەوخۆ دەیمژێت.

پ: كەی كاتێك چارەسەری هۆرمۆنی قەدەغەیە؟

☐ ئەو حاڵەتانەی كە تیایدا چارەســەری هۆرمۆنــی بەتەواوی زۆر كەمە بریتییە لەمانەی خوارەوە:

- شێرپەنجەی مەمك و مناڵدان.
- هەوی خوێنهێنەری توند لەگەڵ بوونی كێشە لە مەینی خوێندا.
- وەرەمێكی ریشاڵی كە ببێتە هۆی خوێنبەربوون.

- لابردنی ئەم وەرەمە پێویستە پێش چارەسەرەکە.

پ: کەی کاتێک چارەسەری هۆرمۆنی حەز لێکراو نیە؟

□ لەم حاڵەتانەی خوارەوە چارەســەری هۆرمۆنی قەدەغەکراو نیە بەڵام ڕەنگە ببێتە هۆی هەندێك بارخراپی، لەبەر ئەوە پێویســتە ژن بڕیارەکەی بە ڕێکەوتن لەگەڵ پزیشکدا بدات:

- کێشەیەکی ترسناکی پێشو لە خوێنبەرەکاندا.

- بەرزە پەستان.

- نەخۆشی شەکرەی توند.

- بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری لە خوێندا.

پ: ئایا چارەسەری هۆرمۆنی دەبێتە هۆی شێرپەنجە؟

□ بە زۆری ژن لە قۆناغی نائومێدیدا دوودڵە بۆ چارەسەری هۆرمۆنی، ئەو بە تەواوی لە شــێرپەنجەی مەمك و مناڵدان دەترسێت. ئاشکرایە هۆرمۆنە مێیەکان، بەتایبەتی ئیسترۆجین، ئەگەرەکانی ڕودانی شێرپەنجە زیاد دەکات ئەمە لە ڕابردوودا پێش بیســت ساڵ لەمەو بەر ڕاست بوو. چونکە ئەو کاتە چارەسەری تەنها بە ئیسترۆجین دەکرا بێ ئەوەی بە پرۆجسترۆن هاوسەنگ بکرێت، لەبەر ئەوە بە بوونی ئیسترۆجین و نەبوونی پرۆجسترۆن ناوپۆشی مناڵــدان گەشــە دەکات بەڵام لە کاتــی کەوتنە ســەرخوێن دا داناماڵرێت و لــە مناڵدانــدا دەمێنێتەوە و دەبێتە ئەگەر بۆ شــێرپەنجە. بــەڵام ئەمڕۆ، چارەسەری تەمەنی نائومێدی بەهۆی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆنەوە پێکەوە

دەبێت. ئەم هۆرمۆنە سروشتیانە ئەگەر بە بڕی کەم هاوسەنگ وەرگیران، وا لە ژنەکە دەکەن سووڕی مانگانەی نیمچە راستی هەبێت. هەندێك پزیشك لەو بڕوایەدان ئەگەر بڕی ئیسترۆجینی بۆ دانراو کەم بوو ئەوا پێویست بە دانانی پرۆجسترۆن ناکات. ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە، پێویستە ژن ئەم رێگای چارەسەرە رەت بکاتەوە. هەروەها نەمانی پرۆجسترۆن لە چارەسەردا، چارەسەرەکە رۆڵی خۆی وون دەکات لە خۆ پاراستن لە نەخۆشی کنۆچکەبوونی ئێسك.

دەربارەی شێرپەنجەی منداڵدان:

- بە ئاشکرا دەرکەوتووە کە ئەو ژنەی چارەسەری هۆرمۆنی وەرنەگرتووە دوو جار زیاتر ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجەی هەیە لەچاو ئەو ژنەی چارەسەرێکی راست و رێك و پێکی وەرگرتووە.

دەربارەی شێرپەنجەی مەمك:

- هیچ شتێك چ بە خراپ چ بە باش لە بارەی چارەسەری هۆرمۆنییەوە تۆمار نەکراوە بۆ شێرپەنجەی مەمك.

بە کورتی: چارەسەری هۆرمۆنی نابێتە هۆی شێرپەنجە، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی چالاککردنی شێرپەنجەیەك کە پێش چارەسەرەکە هەبووبێت. لێرەوە تێ دەگەین کە پێویستە لێنۆڕینێکی خولی تەواو بکرێت بۆ بوونی شێرپەنجە (وێنەی تیشکی بۆ مەمك یا لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵی خانەیی لە شانەکانەوە (Frottis) بە تێکڕای دووجار لە ساڵێکدا). ئەوسا دەبینرێت کە چارەسەری هۆرمۆنی بە لێنۆڕینی خولی بەسوودە دەربارەی شێرپەنجە، کە ژنێك ئەم چارەسەری هۆرمۆنییە وەرنەگرێت ئەو لێنۆڕینە ناکات.

پ: کەی دەستبکرێت بە چارەسەری هۆرمۆنی؟

□ پێویستە دەستپێکردن لە قۆناغی پێش تەمەنی نا ئومێدی دا بێت کاتێك کە سوڕەکانی مانگانە نارێك دەبن، هەروەها تێکچوونی دی دەردەکەون.

لەســەرەتادا چارەسەر تەنها بە ئیســترۆجین دەکرێت. ئەم هۆرمۆنە هەموو مانگێك بۆ ماوەی دە رۆژ لەبەشــی دووەمی سوڕەکەدا وەردەگیرێت. بەڵام چارەسەری هۆرمۆنــی تــەواو (ئیســترۆجین + پرۆجیســترۆن) دەســت بەکارپێکــردن دەکرێت کاتێك دڵنیا دەبین لە هاتنی نائومێدییەکە، واتە پاش ســاڵێك بەســەر وەســتانەوەی کەوتنەســەرخوێندا. ئێســتا پزیشــك ڕوودەکاتە کــورت کردنەوەی ئــەم ماددەیەو، چارەســەرەکە لەپاش سێ یا چوار مانگ لەوەستانەوەی کەوتنەسەرخوێن لای ئەو ژنە دەست پێ دەکات کە چارەسەر بە پرۆجیسترۆن وەردەگرێت.

پ: چارەسەری هۆرمۆنی تا چەند بەردەوام بێت؟

□ کاتێکی دیاریکراوی نییە، لەبەرئەوە ئەو هۆرمۆنانەی ســەرچاوەکەیان سروشتییە هیچ زیانێکیان نییە، بەتایبەتی ئەگەر بەبڕی کەم و بەئاگادارییەوە وەرگیران ژن دەتوانێت کەی ویســتی رایبگرێت، بەڵام خۆپاراســتنی کاریگەر لە کنۆچکەبوونی ئێسك دەخوازێت بەردەوام بێت لەچارەسەری هۆرمۆنی دا بەلای کەمەوە بۆ ماوەی دە ساڵ.

هەر کە چارەسەرەکە وەستا، ئیتر لەش دەکەوێتە حاڵەتی کەمی هۆرمۆنییەوە، سەرلەنوێ ئەو تێکچوونانەی بەندن بە نائومێدییەکەوە: وەك وشکی زێ، کێش زۆری، پیریەتی پێســت، دەگەڕێنەوە، هەروەها مەترســی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و کنۆچکەبوونی ئێسك دەگەڕێتەوە.

پ: ئایا ژن لەگەڵ دەستپێکردنی چارەسەری هۆرمۆنی دا دەکەوێتەسەر خوێن؟

□ لەدوای وەســتان لەوەرگرتنــی هۆرمۆنەکان لە کۆتایی هــەر مانگێکدا خوێنبەربوونێکــی کــەم و بۆماوەیەکــی کــورت، روودەدات. ئەگــەر ئــەم خوێنبەربوونە (کەبریتییە لە کەوتنەســەرخوێنێکی ناڕاســتەقینە) رووی نــەدا، ئەمە مانای وایە بڕی ئیســترۆجینەکە بەس نییە بــۆ تازەکردنەوەی ناوپۆشــی مناڵدان. ئەم پوکانەوەیە لەناوپۆشــی منالدان لە ئەنجامی کەمی ئۆکســجین دا زیانی لە ئەستوربوونی کەمتر نییە کە کاتێك بڕی ئیسترۆجین زۆر وەردەگیرێت.

هەروەها کەوتنەســەرخوێن نابێت ئەگەر بڕی پرۆجیسترۆنی وەرگیراو زۆر کــەم بوو و لەگەڵ ئیســترۆجینەکەدا نەدەگونجا. هەروەها کەوتنەســەرخوێن نابێت ئەگەر بەدرێژایی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەیەکەوە وەرنەگیرا [1]

پ: ئایا بوونی خوێنبەربوون لە نێوان دووکەوتنەسەرخوێن دا سروشتییە؟

□ نەخێر بەهیچ جۆرێك، ئەگەر ئەم حاڵەتە رووی دا پێویســتە یەکسەر پزیشك ئاگادار بکرێت.

پ: ئــەوکارە پێویســتیانە چــی یە کەلــە پێش و لەکاتی چارەســەری هۆرمۆنی دا دەبێت بکرێت؟

□ پێش دەستکردن بە چارەسەر:

پێویســتە پشــکنین بکرێــت بــۆ شــێرپەنجە: وێنەی تیشــکی بــۆ مەمك (Mammographie)، لێنۆڕینی توێژاڵی خانەیی Frottis لە تاقیگەدا.

لەکاتی چارەسەرەکەدا:

پێویســـتە ساڵانە دووجار ســـەردانی پزیشــکی ژنان بکرێت، لەم حاڵەتانەدا پزیشك ئەم لێنۆڕینانە دەکات:

- لێنۆڕینی تەواوی ژنانە.

- شیکردنەوەی خوێن بۆ دیاریکردنی ڕێژەی چەوری و شەکر (ساڵی جارێك).

- چاودێری پەستانی خوێن لە خوێنبەرەکاندا.

- لێنۆڕینی توێژاڵی خانەیی (Frotti) کە لە مناڵدانەوە وەردەگیرێت.

- وێنەیەکی تیشــکی بۆ مەمك (هەر هەژدە مانگ جارێك) پێویســـتە هەموو ژنێك ئەم لێنۆڕینانە لە قۆناغی نائومێدی دا بکات. جا ئەگەر چارەســـەری هۆرمۆنی وەردەگرێت یا وەری ناگرێت. بەو پێیەی تەمەنی پەنجا ســاڵی ئەگەرەکانی توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك و مناڵدان تیایدا زۆرە.

پ: ئایـا چارەســەری هۆرمۆنــی پێویســتە ئەگــەر تەمەنی نائومێدی بێ کێشـە ڕۆیشت؟

□ ڕۆڵــی چارەســـەری هۆرمۆنـــی تەنها بۆ کەمکردنـــەوەی ئەو نارەحەتیانە نیــە کە لە تەمەنی نائومێـــدی دا دەردەکەون، بەڵکو ئامانجــی بنەڕەتی بریتییە لە قەدەغەی ئەو زیانانەی بە تێپەڕبوونی کات دەردەکەون وەك پوکانەوەی ئەندامەکانی زاوزێ، نەخۆشــیەکانی دڵ خوێنبەرەکان، کنوچکبوونی ئێسك خۆپاراستن لەم زیانانە بەتەنها بەسە بۆ ڕووکردنە چارەسەری هۆرمۆنی، کە لە کۆتاییدا، مەسەلەی بڕیاردان لەسەری، پەیوەندی بە کەسەکەو ئارەزووی خۆیەوە هەیە.

بەشی حەوتەم

ڕێگرتن لەسکپڕبوون

ڕێگرتن له سكپڕبوون

توانای كۆنترۆڵكردنی سكپڕی، بەهۆكارە دەستكردەكان، لە قوڵاییەوە گۆڕانی بەسەر ڕەفتاری سێكسی ژندا هێناوە هەروەها بە پەیوەندی بە مێردەكەشیەوە.

ڕێگاكانی قەدەغەكردنی سكپڕی ئەمڕۆ گەلێك چالاك و هەمە جۆرن، هەموو ژنێك دەتوانێت ڕێگایەكی گونجاو لەگەڵ تەمەن و باری فسیۆلۆژی و جۆری پەیوەندییە سێكسیەكەیدا هەڵبژێرێت. هەموو ژنێك لەهەر قۆناغێكی ژیانیدا دەتوانێت ژیانێكی تەواو، بە جەستەیەكی ئازاد و بیرێكی رزگار بوو لە ترسەكانی سكپڕییەوە بژی.

حه پەكانی دژە سكپڕی:

ئەم حەپانە بەهۆی هۆڕمۆنە دەستكردەكانەوە كە دەچنە ناو ڕەوتی سوڕی مانگانەوە، قەدەغەی سكپڕی دەكەن.

پ: ئایا سەردانی پزیشک پێش دەستکردن بە بەکارهێنانی حەپی ڕێگری سکپڕبوون، پێویستە؟

□ زۆر پێویستە لە سەردانی یەکەمی پزیشك دا، پزیشك ئەم لێنۆڕینانەی خوارەوە دەکات:

- لێنۆڕینێکی جەستەی گشتی ژن.

- لێنۆڕینی مەمك.

- لێنۆڕینی پەستانی خوێنبەرەکان و دڵ.

- هەڵسەنگاندنی کێشی جەستە.

- قسەکردن لەگەڵ ژنەکەدا دەربارەی باری تەندروستی لەپێش و لە ئێستادا.

هەروەها پزیشك لە سەردانی یەکەمدا داوای شیکاری خوێن دەکات بۆ دیاریکردنی ڕێژەی شەکر و کۆلیسترۆڵ و ترایگلیسرین تیایدا. پاش کۆکردنەوەی هەموو ئەم زانیاریانە پزیشك دەتوانێت جۆری ئەو حەپە بۆ ژنەکە دیاری بکات کە لەگەڵیدا دەگونجێت. لەپاشدا داوای لێ دەکات پاش سێ مانگی دی سەری بداتەوە بۆ ئەوەی دڵنیابێت کە هەموو شتێك بە تەواوی بەڕێوە دەڕوات، لەپاشدا پێویستە ژنەکە هەر شەش مانگ جارێك سەردانەکە بکاتەوە.

پ: ئایا حەپی ڕێگر لە سکپڕی زیانی هەیە؟

□ حەپی دژە سکپڕی بێ کاریگەری نیە لەسەر جەستەی ژنەکە چونکە لە ڕێگای دەمەوە وەردەگیرێت واتە، هەرس دەبێت و بەناو جگەردا تێپەڕ

دەبێت، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە هەموو ژنێك بەهۆی بەکارهێنانی ئەم حەپەوە، هەســت بە تێکچوون دەکات، ئــەم کارە پەیوەندی بە باری تایبەتی هەر ژنێکەوە هەیە لەبارەی فسیۆلۆژییەوە.

بەشــێوەیەکی گشــتی، حەپەکانی دژە ســکپڕی دەســتکرد کار دەکەنە سەر: میتابۆلیزمــی چــەوری و شــەکرەمەنیەکانی ژنەکــە، هەروەهــا لەســەر پەســتانی خوێنبەرەکان، کێشــەکانی دڵ. هــۆکاری کاریگەرییە لاوەکیەکانــی حەپەکان بەهۆی بوونی ئیســترۆجینی دەســتکردەوەیە کە لــە پێکهاتەکانیدا هــەن، کاریگەرییەکەش بەپێی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەم ئیســترۆجینە، زیــاد دەکات، بەڵام ئەم کاریگەرییە کەم دەبێتەوەو ڕەنگە نەشــمێنێت لەگەڵ بەکارهێنانی ئەو حەپانەی پێیان دەوترێت ســێ قۆناغە (Toiphasique) یا حەپە وردبینیە بچووکەکان (micropilule) کە ڕێژەیەکی زۆر کەم پرۆجسترۆنیان تێدایە.

پ: ئایا لە هەندێک حاڵەتدا بەکارهێنانی ئەم حەپانە قەدەغە دەکرێت؟

□ حەپــی دژە ســکپڕی بۆ هەموو ژنێــك بەکارنایــەت، هەندێك حاڵەتی دیاریکراو هەن بەکارهێنانی ئەم حەپانە تیایدا قەدەغەیە وەك:

- بەرزە پەستانی خوێنبەرەکان.

- کێشــەی توند لە لولە خوێنەکاندا وەك هــەوی خوێنهێنەرەکان یا دەماخە گیران، تەنانەت لەو کاتانەشدا کە حەپەکان کۆن دروست کرابن.

- شــێرپەنجەی منداڵــدان یــا مەمــك، تەنانەت پــاش چاکبــوون ەوەیەکی روخساریش.

- زیادبوونێکی زۆر لە ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و ترایگلیسرین لە ئەنجامی بەکارهێنانی حەپەکەدا.

- لاوازییەکی گشتی.

- هەندێك لە حاڵەتەکانی شەکرە.

- هەروەها بەکارهێنانی حەپەکە لە هەندێك حاڵەتی دیکەدا بە باش نازانرێت وەك: بوونی گمۆڵی کە پێی دەوترێت دەوالی یا (فاریس) یا بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دیاریکراو، ئەمە مانای ئەمە نیە کە بە تەواوی واز لە حەپەکە بهێنرێت، لەبەر ئەوە پێویستە راوێژ بە پزیشك بکرێت پێش دەستکردن بە بەکارهێنانی ئەم حەپانە بۆ یەکەم جار هەروەها پێویستە بەشێوەیەکی خولی سەردانی بکرێتەوە.

جۆرەکانی حەپی دژە سکپڕی

جۆری حەپ	پێکهاتەکەی	ڕێگای کارکردن
أ – حەپە ئاوێتەکان Combines		
- ژەمی ئاسایی Normo doses	ئیستڕۆجین، پرۆجسترۆن	وەستاندنی هێلکەدانان لە ڕێگای وەستاندنی هۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە ڕژێنەوە

- حەپە بڤووکەکان Minipilule	ڕێـــژەی ئـیـسـترۆجـین لە پرۆجسترۆن تیایاندا کەمترە	پوکانەوەی ناوپۆشی مناڵدان کە نەتوانێت هێلکۆکە بگرێتە خۆی.
حەپە یەک قۆناغیەکان Monophasiques	یـەك ڕێـژە لـە ئیسترۆجین و پـرۆجـسـترۆن لـە هەموو حەپەکاندا	زیاد کردنی ئەستوری ناوپۆشی مناڵدان بەشێوەیەك ڕێگانەدات بە ڕۆیشتنی تۆوەکان لە زێ وە بۆ منالّدان
حەپە دوو قۆناغیەکان Biphasiques	ڕێـژەی ئیسترۆجیـــن و پرۆجسـترۆن لـــــەگەڵ پێشکەوتنـــی ڕۆژەکـانـی سوڕی مانگانە زیاد دەکەن	
حەپی سێ قۆناغیەکان Tri phasiques	ڕێژەی ئیسترۆجین لەبەشی یەکەمی سوڕەکەدا زیاترە و لە پاشدا زیادبوون ێکی وردە وردە لە پرۆجسترۆن لەبەشی دووەمی سوڕەکە	
ب- حەپە یەك بەرەو دواکان Sequentielles	ئیسترۆجین لەبەشی یەکەمی سوڕەکەدا بە تەنهایە لەپاشدا لەبەشی دووەمدا ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بەیەکەوەن	وەستاندنی هێلکەدانان ڕونەدانی گۆڕان لە هەردوو پەردەی زێ و ناوپۆشی منالّداندا
ج – حەپە هەرە وردەکان کە پێکهاتەی پرۆجسترۆنن Micropilules Progestatires	پرۆجسترۆن بە تەنهایە و ڕێژەکەی زۆر کەمە	- بەردەوام هێلکەدانان ناوەستێت کاریگەری جێگەیی هەیە - پەردەی زێ ئەستور دەکات - پوکانەوەی ناوپۆشی منالّدان - لاوازکردنی توانای تۆوەکان کە دەچنە ناو زێ وە

حەپە ئاوێتەکانی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن بە بڕی ئاسایی:

باشیەکانیان:

- ئەو حەپانەن کە زۆرتر دژی سکپڕی دەبن.

- ئەو ئازارانەیان کەمە کە لە بەکارهێنانی حەپە وردەکانەوە پەیدا دەبن.

- ئەگەری هەوکردنی جۆگەکانی فالوب و ناوپۆشی منداڵدانیان کەمە.

- ناهێڵن دومەڵ لە هێلکەداندا دروست بێت.

- کاریگەرییەکی ئیجابیان هەیە لەسەر وەرەمە پاکەکان کە توشی مەمکەکان دەبن، ئەگەرەکانی دروستبوونی دومەڵ و وەرەمەکانیان کەمە.

- پارێزگاری لە توشبوونی شێرپەنجەی هێلکەدان و ناوپۆشی منداڵدان دەکەن.

خراپیەکانیان:

- دڵ تێکەڵهاتن و هێڵنج دان.

- ئەگەری زیاد بوونی کێش.

- زیاد بوونی ئەگەری توشبوون بە نەخۆشیەکانی لولە خوێنەکان و دڵ.

- ئەگەری بەرزبوون دوەی پەستانی خوێنبەرەکان.

- ئەگەری پەیدابوونی کاریگەری لاوەکی بە تایبەتی میتابۆلیزمی خۆراك بۆ مادده شەکرییەکان.

- ئەگەری زیاد بوون ی کۆڵیسترۆڵ و ترایگلیسرین لە خوێندا.

- لە حاڵەتەکانی گمۆڵی (دەوالی) و قورسی ڕانەکاندا زۆر گونجاو نیە.

- ڕێگا بەشیردان نادات.

حەپە وردەکان لە ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن کە بە زۆری سێ قۆناغیە:

باشیەکانیان:

- هێڵنج دان ناهێڵێت.

- کاریگەری بۆ سەر کێش نیە.

- کاریگەرییە لاوەکیەکانی بۆسەر میتاپۆلیزمی خۆراك لاوازە.

- مەترسی توشبوونەکانی دڵ و خوێنهێنەرەکان کەم دەکاتەوە، لەبەر ئەوە لە حاڵەتەکانی جگەرەکێشاندا بەکارهێنانی ئەم حەپە بە باش دەزانرێت.

- عازەبە کەم دەکاتەوە.

- ڕێگا بەشیردان دەدات.

خراپیەکانیان:

- خوێنبەربوون لەنێوان دوو سوڕی مانگانەدا ڕوودەدات ئەو کاتە نەبێت کە حەپە دوو قۆناغیەکان یان سێ قۆناغیەکان بەکاردەهێنرێت.

- ئەگەری ڕودانی ئازار لە مەمك، و پەستان و هەڵئاوساندا.

- ئەگەری پەیدابوون ی دومەڵ لە هێلکەداندا.

- پێویستی بەکارهێنانی لەکاتی چەسپاودا.

حەپە زۆر وورده میکرۆسکۆبیەکان کەتەنها پرۆجیسترۆنیان تێدایە:

- کاریگەریی لاوەکیان نییە وەك: هێڵنج دان یا زیادکردنی کێش

- کاریگەری لاوەکیان لەســەر میتا بۆلیزمی خۆراکی بۆ کۆلیسترۆڵ و چەوری و شەکری خوێن نییە.

- بۆ حاڵەتەکانی بەرزە پەســتان یا بوونی ئەگەری کێشــە لە خوێنبەرەکاندا، گونجاون.

- بۆ حاڵەتەکانی شەکرە گونجاون.

- ڕێگە بە شیردان دەدەن.

خراپیەکانیان:

- توانای کەمتر لە ڕێگرتن لەسکپڕی (بە ڕێژەی ٪98).

- ئەگەری ڕوودانی سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان.

- دەبنەهــۆی تێکچوون لە کەوتنەســەرخوێندا، ڕوودانی کەوتنەســەرخوێن دووجار لە مانگێکدا، یا ڕوودانی کەوتنەسەرخوێن لە دوومانگ یا سێ مانگ جارێکدا.

- توندی لە هێلکەداندا.

- زیادبوونی ئەگەری پەیدابوونی دومەڵ لە هێلکەداندا.

- پێویستی بەکارهێنانی لەکاتی دیاریکراوی چەسپاودا.

پ: ئایا هیچ دەرمانێک هەیە لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم حەپانە هاودژبن؟

□ پێویستە لەکاتی بەکارهێنانی ئەم حەپانەدا خۆ لە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بە دوور بگرن، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە بەردەوام دژایەتی ئەو حەپانە دەکات، بەڵکو مانای وایە کە هەندێك کاریگەری خراپی هەیە وەك کەمکردنەوەی کاریگەری حەپەکە لەبارەی رێگری لە سکپڕبوون یا زیاترکردنی کاریگەری حەپە لەسەر ژەهراویکردنی جگەر. پێش دەستکردن بەبەکارهێنانی حەپ پێویستە پزیشك ئاگادار بکرێتەوە لەبارەی ئەوەی کە ئایا ژنەکە چارەسەر بۆ هیچ جۆرە نەخۆشییەکی وەك بەرزە پەستان یا شەکرە یا سیلی سی وەردەگرێت یان نا؟ یا ئایا هیچ هێورکەرەوەیەك وەردەگرێت؟

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی کێشە لە لوولە خوێنەکاندا دروست دەکەن؟

□ پەیدابوونی کێشە لە لوولە خوێنەکاندا زۆر دەگمەنە، بەتایبەت ئەگەر بەکارهێنانیان بە هۆشیاری و ئاگادارییەوەبوو، ئەمەش لەبەختی مرۆڤە چونکە کێشە لە لوولە خوێنەکاندا ئاسان نییە، کەلە هەوکردنی خوێن هێنەرەکانەوە دەست پێدەکەن تا دەگاتە تووشبوونی دەماخ ئەگەر ژنەکە ئامادەباشی تێدا بوو بۆ توشبوونی ئەم کێشانە. لەبەرئەوە قسەکردنی پزیشك لەم بارانەوە لەگەڵ ژنەکەدا لە سەردانی یەکەمدا زۆر گرنگە، و لەسەر بنچینەی ئەو

قسانەش پزیشك جۆری حەپی لەبار دیاریدەكات.

ئەو ژنانەی ئامادەباشییان تێدایە بۆ توشبوونی كێشەی لوولە خوێنەكان ئەمانەن:

- لەوەوپێش تووشی داخستنی سی یا لوولەكان بووبن.
- بەرزەپەستانی خوێنیان هەبێت.
- ڕێژەی كۆلیسترۆڵ یا ترای گلیسرینیان لەخوێندا بەرز بێت.
- لەرۆژێكدا بیست جگەرە زیاتر بكێشن.
- لەسەرو چل ساڵیەوە بن.

لەم حاڵەتانەدا پزیشك حەپە میكرۆسكۆبیەكان (Micropilule) دەنوسن كە پێكهاتەكانیان تەنها پرۆجسترۆنە، چونكە مەترسیەكان تەنها لەو حەپانەوە دێن كە ئیسترۆجینیان تێدایە.

پ: ڕاستە كە دەڵێن كۆبوونەوەی جگەرەو حەپەكانی دژە سكپڕی كارێكی خراپە؟

□ زۆر ڕاستە، چونكە پزیشك بۆ ئەو ژنانەی كەتەمەنیان لەسەروو سی و پێنجەوەیەو ڕۆژی بیست جگەرە زیاتر دەكێشن ئامۆژگارییان ناكات، حەپی دژە سكپڕی بەكار بهێنن، لەبەرئەوەی كۆكردنەوەی حەپەكان و جگەرە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی خوێنبەرەكان و دڵ زیاددەكات.

پ: ڕاستە كەدەڵێن: بەكارهێنانی حەپە ئاوێتەكانی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) ئەگەری هەوكردنی جۆگەكانی فالوپ كەم دەكاتەوە؟

□ لەگەڵ بەكارهێنانی حەپە ئاوێتەكانی هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین

و پرۆجیستـرۆن مەترسـی هەوکردنی جۆگەکان دەبێتە نیـوە، چونکە ئەم حەپانە ئەسـتووری ناوپۆشـی زێ زیاد دەکەن، بەوەش رۆیشتنی تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان دەوەستێنن، هەروەها دەبنە ڕێگر لە رۆیشتنی میکرۆبەکان بۆناو جۆگەکانـی زاوزێ، بـەڵام ئەمە بەتـەواوی نابێتە ڕێگر لەبـەردەم هەندێك میکرۆبدا بەتایبەتی میکرۆبی کلامیدیا (Chlamydiae) ی درم کە ناسراوە بە زوو بڵاوبوونەوەو زیادکردنی، و ڕەنگە خێراییەکەشی زیادبکات، سەرەڕای ئەوە ئەم حەپانە دەبنە هۆی زیادکردنی مەترسـی تووشبوون بە نەخۆشییە کەڕوییەکان.

پ: ئایا راستە کە حەپە ئاوێتەکان (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) دەتوانن پارێزگاری هێلکەدان بکەن؟

□ بەڵێ زۆر راستە، چونکە بەهۆی ڕێگرییان لە هێلکەدان ئەم حەپانە جۆرێك لە حەوانەوە دەبەخشنە هێلکەدان، لەبەرئەوە ئەگەری پەیدابوونی دومەڵ (یا کیسکردن) کەلەئەنجامی برینی دەرچوونی هێلکەکانەوە پەیدادەبن.

پ: ئایـا حەپەکانـی دژە سـکپڕی هەندێـک جـۆری شـێرپەنجە پەیدادەکەن؟

□ هیـچ بەڵگەیـەك بۆئەوە نییە، بەڵکو بە پێچەوانـەوە لەوە دەچێت کە حەپەکانی دژە سکپڕی مرۆڤ لە هەندێك لەم شێرپەنجانە بپارێزێت بۆ نموونە سـەرنج دراوە کە شـێرپەنجەی ملی منداڵدان لەکاتی بەکارهێنانی حەپەکانی دژەسکپڕیدا روونادەن، لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر بۆ پزیشك دەرکەوت کە خانەی ناسروشتی لە ملی منداڵدانی ژنەکەدا هەیە لەکاتی لێنۆڕیندا ئەوا بەکارهێنانی حەپەکانی لـێ قەدەغە دەکات، چونکە لەم حاڵەتـەدا بەکارهێنانی حەپەکە رەنگە ببێتەهۆی خێراکردنی گەشەی ئەم جۆرە خانە ناسروشتیانە.

- بــە پێچەوانەی ئەمەوە دەرکەوتووە کە حەپەکانی دژە ســکپڕی ناوپۆشــی منداڵدان لە تووشــبوون بە شــێرپەنجە بەدووردەگرن، کاتێك کەئەم حەپانە لەتەمەنی گــەورەدا وەردەگیرێت کە تیایاندا دەردانی ئیســترۆجین تا رادەیەك کەم دەبێتەوە، لەم حاڵەتانەدا بەکارهێنانی حەپەکە جۆرێك لە هاوســەنگی لــە نێوان هەردوو هۆرمۆنی ئیســترۆجین و پرۆجیســترۆن دا رادەگرێــت، بــەوەش قەدەغــەی ناوپۆشــی منداڵدان لــە گەورەبــوون دەکات، هەروەهــا دەرکەوتــووە کــە بەکارهێنانی حەپــە ئاوێتەکان (پرۆجیســترۆن و ئیســترۆجین) بۆ ماوەی دەســاڵ زیاتر تا رادەی پێنج جار مەترسی توشــبوون بە شــێرپەنجەی منداڵدان کەم دەکاتەوە. حەپە ئاوێتــەکان دووبارە ژن لە شــێرپەنجەی هێلکەدان بەدووردەگرن، هەرچی دەربارەی شێرپەنجەی مەمکیشە هیچ رێگەیەك نییە لەســەر ئەوەی کە حەپەکانی دژە ســکپڕی یارمەتی پەیدابوونی بدەن، هەروەها ئەو حەپانەی پرۆجیســترۆنیان زیاتــرە ژن لە دەرکەوتنی تورەکە (کیس) لە هێلکەدان یا وەرەمی هێلکەدانی دەپارێزن، لەگەڵ راهێنانی حەپەکانی دژە ســکپڕی دا و دەســتکردن بە بەکارهێنانیان بە شــێوەیەکی فراوان، رێژەی مردن بەشــێرپەنجەی مەمك و ملی منداڵدان بەشــێوەیەکی زۆر دیار دابەزیــوە، ئەوەش بەهۆی ئەو لێنۆڕینە ئیجبارییانەوەیە کە بەکارهێنانی ئەم حەپانە پێویســتیانە، چونکە لێنۆڕینە خولییە رێکوپێکەکان یارمەتی دۆزینەوەی ئەم نەخۆشیانەو زوو چارەسەرکردنیان دەدەن.

پ: ئایا حەپەکان دەبنە هۆی هێڵنج و رشانەوە؟

□ زۆر بەدەگمەن هێڵنج و رشــانەوە روودەدەن، لەگەڵ ئەوەشــدا لەوانەیە هەندێك ژن پاش چەند ســەعاتێك لە خواردنی حەپەکە یا هەستان لەخەوو بەیانیان تووشــیان ببێت، لەم حاڵەتەدا هێڵنج و رشانەوە بەزۆری لەسەرەتای سێ سوڕی مانگانەدا دەبێت کە لەدوای بەکارهێنانی حەپەکەوە دەبن، لەپاشتردا دەوەستێت.

ئەگەر لەپاش ئەوەش هێڵنج و رشـانەوە هەر بەردەوام بوو پێویسـتە ژنەکە سەردانی پزیشـکی ژن بکات کەئەو حەپی لاوازتری بۆ دەنوسێت یا رێنمایی دەکات بۆ بەکارهێنانی رێگەیەکی دیکەی دژەسکپڕی، ئەگەر ژنەکە حەپی دژەسکپڕی پێش نانی ئێوارە خوارد بەزۆری ئەوە بەسە بۆئەوەی هێڵنج و رشانەوەی نەبێت.

پ: ئایا حەپەکانی دژەسکپڕی دەبنەهۆی لاسەریەشە(مارگرین)؟

☐ هۆکانی پەیدابوونی لاسەریەشـە زۆرن، هێشـتا لەبارەی سروشـتیەوە زۆر بەتـەواوی دیارنین، لەبەرئـەوە ناتوانین بڵێین ئەم حەپانە بەرپرسـی پەیدابوونیانن.

سەریەشـەی راسـتەقینەی مانگانە لەگەڵ دەرکەوتنی کەوتنەسـەرخوێندا روودەدات، ئـەوەش لەئەنجامی دابەزینێکی لەپڕی هۆرمۆنی ناوخوێندا دەبێت. ئەگەر سەریەشەکە بەهێزو نارێك بوو، و ئەگەر ئەوەت لادروست بوو کە لەگەڵ بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕیدا روودەدەن ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەند بەژن بکەیت، لەو حاڵەتەدا پزیشـکەکە داوات لێ دەکات کە بۆماوەی سـێ مانگ حەپ بوەسـتێنیت بۆئەوەی بزانیت سەریەشەکە لەحەپەکەوە دێت یان نا؟ چونکە لەوانەیە ئـەو ئازارانە ئاگادارکردنەوەیەك بن بە بوونی کێشـەیەك لە لوولەخوێنەکانی دەماخ دا.

پ: ئایا حەپەکان دەبنە هۆی قەڵەوی؟

☐ حەبە ئاوێتەکان (پرۆجیسترۆن، ئیسترۆجین) ی پێوانە ئاسایی، لەوانەیە ببنەهـۆی هەندێك قەڵەوی لـەو ژنانەی کە ئامادەباشـیان بۆئەوە تێدایە، چونکە پرۆجیسـترۆن ئارەزووی خۆراك خواردن زیاددەکات، و ئیسـترۆجین پەنگخواردنەوەی ئاو لەلەشدا بەهێز دەکات.

بەکارهێنانی حەبە ووردەکان (Minipilules) ی ئاوێتە لە (ئیستڕۆجین و پرۆجیستڕۆن) نابێتەهۆی زیادکردنی کێش و گونجاوە بۆ ئەو ژنانەی کە ئامادەباشی بۆ گۆڕانکاری لە کێش دا هەیە).

پ: ئایا حەپەکان کاردەکەنە سەر مەزاج؟

□ لەوانەیە، ئەگەر چی زۆر مەرج نیە، چونکە حەپەکانی دژە سکپڕی لە توانایاندا هەیە یارمەتی لە بەدەستهێنانی مەزاجێکی هێمن و جێگیردا بدەن، بە تایبەتی پێش سوڕی مانگانە، ئەوەش بەهۆی ئەو هاوسەنگییە هۆرمۆنییەی کە بەجێی دەهێنێت. بە پێچەوانەی ئەمەوە، هەندێك ژن، لە کاتێ بەرداوەمن لەسەر بەکارهێنانی حەپەکەدا زۆرتر توشی خەمباری دەبن، ئایا ئەم خەمبارییە لە ئەنجامی حەپەکەوە دێت یا بریتییە لە حاڵەتێکی دەروونی کە حەپەکان پاساوێکن بۆ دەرکەوتنیان، زۆر گرانە دان بەم کارەدا بنرێت چونکە کاریگەری حەپەکانی دژە سکپڕی زۆر بەندە بە پێکهاتەی دەروونی تایبەت بەهەموو ژنێکەوە.

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی ئارەزووی سێکسی کەم دەکەنەوە؟

□ بڕوایەکی واهەیە، بەڵام هیچ بەڵگەیەك لەم بارەیەوە نییە، بەپێچەوانەوە هەندێك ژن هەن لەکاتی بەکارهێنانی حەپەکەدا کرانەوەی سێکسیان زیاد دەبێت و ئارەزووشیان بەهێزتر دەبێت چونکە ئەو ترسەیان نامێنێت کە ئەگەری سك پڕبوونە، و زیاتر هەست بە ئازادی دەکەن.

لە حاڵەتی دابەزاندنی ئارەزووی سێکسی دەتوانرێت بووترێت کە حەپەکانی دژە سکپڕبوون، دێن بۆ دەرخستنی هەبوونی کێشەیەکی دەروونی لەبارەی

هاوسەرەکەوە، ئەم کێشـــەیە بە پەنهانی تا ئەوکاتە، دەربارەی بوونی پەیوەندییەکی سێکسی بەترس و پچڕپچڕەوە بە بیانووی ترس لە سکپڕبوون، مابووەوە، لەبەرئەوەی حەپەکە دەبێتەهۆی لابردنی ئەو ترســـە و ڕێگادەدات بـــە بوونی پەیوەندییەکی بێ ترس دەربارەی ســـکپڕبوون، لەوانەیە ئەو –زۆرانبازییە بەندبێت بە دوورکەوتنەوە لە هاوســـەرەکە، یا نەبوونـــی هوروژاندن لە ئەنجامی نەمانی مەترســـی، یا بەکەمی بایەخدان لـــە ئەنجامی ئارەزوویەکی شـــاراوەی ژنەکە بۆ ســـکپڕبوون لەکاتێکدا کە حـــەپدەبێتـــەهـــۆیبەجێنەهێنانـــیئـــەمئـــارەزووە.

ئـــارەزووی سێکســـی وەڵامی زۆرێك لە هـــۆکارە دەروونیـــەکان دەداتەوە کە لەژنێکـــەوە بۆ یەکێکـــی دی جیاوازە، ئـــەو هۆکارانەش لەودیو هۆشـــدان، ئەگەر تۆ هەستت کرد کە بەکارهێنانی حەپەکان بەشێوەیەکی خراپ کاردەکەنە سەر ئارەزووی سێکســـیت ئەوا پێویســـتە راوێژ بە پزیشـــکەکەت بکەیت کەداوات لـــێ دەکات حەپە وردەکان (Minipilules) لـــە دۆزێکی کەمـــدا، بەکاربهێنیت یان ڕێگایەکی دیکەی دژە ســـکپڕیت بۆ دیاری دەکەن.

پ: چۆن حەپی دژە ســـکپڕی وەردەگریت؟

□ پاکەتێکی حەپی دژە سکپڕی 21 یا 22 یا 28 حەپی تێدایە بەپێی جۆرە دیاریکراوەکە، ئەم حەپانەلەسەر لەوحەیەك بەپێی ڕۆژەکانی هەفتە ریزکراون جۆری حەپەکە هەرچۆنێك بێت پێویستە دەستپێکردن لەسەرەتای سوڕەکەوە بێت، حەپی یەکەم لە ڕۆژی یەکەمی کەوتنەسەرخوێنەوە وەردەگیرێت، لەگەڵ ئـــەوەی هەموو پاکەتێك شـــەرحی چۆنیەتـــی بەکارهێنانـــی لەگەڵدایە، بەڵام پزیشـــکەکەت بەووردی ئەو پلانەت بۆ دادەنێت کە پێویســـتە ڕەچاوی بکەیت هیچ دوودڵ مەبە لە وەرگرتنی هەموو ڕوونکردنەوەیەکی پێویست.

پ: کەی کاریگەری حەپەکانی دژە سکپڕی دەردەکەون؟

◻ کاریگەری حەپەکانی دژەسکپڕی لە سووری مانگانەی یەکەمەوە دەبێت بەمەرجی رەچاوکردنی تەواوی ئەو رێنماییانەی لەسەر هەر پاکەتێکن.

پ: چی بکەین لە حاڵەتی لەبیرچونی حەپێکی دژە سکپڕی دا؟

◻ ئەگەر تۆ حەپە ئاوێتەکانی (ئیسترۆجین – پرۆجیسترۆن) بەکاردەهێنیت لەرۆژێکی ئاسایی دا، ئەوا بۆ رۆژی دوایی دوو حەپ وەربگرە، یەکێکیان بەیانی و ئەوەی دیکەیان ئێوارە، یا هەردوکیان لەیەك کاتدا ئێوارە وەربگرە.

- ئەگەر تۆ حەپە ووردەکان بەکاردەهێنیت هەمان شت بکە، سەرەرای ئەمەش بۆماوەی هەفتەیەك بەلای کەمەوە ئیحتیات وەربگرە، ئەگەر بیرچوونەوەکەت بۆ چەند رۆژێك بەردەوام بوو باشتر وایە چاوەڕێی کەوتنەسەرخوێنی دواتر بکەیت ئەوسا سەرلەنوێ دەست بکەیتەوە بەوەرگرتنی حەپەکان.

حەپەکانی دژە سکپڕی

أ. حەپی ئاوێتە (پرۆجسترۆن و ئیسترۆجین)		
- پێوانەی ئاسایی (21حەپ)	- بۆ ماوەی 21 رۆژ هەموو رۆژێك حەپێك وەردەگرێت	- بۆ ماوەی 7 رۆژ بووەستە (دەست بکەرەوە بە سوڕێکی نوێ ئەگەر کەوتنە سەر خوێنیش روی نەدابێت)
- حەپە بچووکەکان (21حەپ)	- رۆژانە یەك حەپ وەردەگریت بۆ ماوەی 21 رۆژ ئەگەر تۆ بۆ نموونە رۆژێ چوارشەمە دەستت پێ کردووە ئەوا پێویستە دووبارە سوڕە نوێیەکە لە وەرگرتنی حەپەکان رۆژی چوارشەمە دەست پێ بکات	- بۆ ماوەی 7 رۆژ بوەستە لە وەرگرتنی
- حەپە بەدوای یەکە هاتنەکان (21 یا 22حەپ)	- بۆ ماوەی 21 یا 22 رۆژ بە پێی حاڵەتەکە هەموو رۆژێك یەك حەپ وەردەگیرێت، پێویستە هەموو رۆژێك لە سەعاتێکی دیاریکراودا حەپ وەربگرێت	- بۆ ماوەی 7 رۆژ بوەستە لە وەرگرتنی ئەگەر پاکەتەکە 21 حەپی تێدا بوو. - بۆ ماوەی 6 رۆژ بوەستە ئەگەر پاکەتەکە 22 حەپی تێدا بوو.
ب. حەپە میکرۆسکۆبیە وەردەکان (تەنها پرۆجسترۆنیان تێدایە) 28 حەپ	- حەپی یەکەم لە یەك سەعاتی دیاریکراودا وەردەگیرێت ئیتر هەموو حەپەکان رۆژانە هەر لەو سەعاتە دیاریکراوەدا وەردەگیرێت.	- لە دوای تەواوکردنی پاکەتی یەکەم مەوەستە، سەر لە نوێ دەست بکەرەوە بە پاکەتی دی.

ئەگــەر تۆ حەپــە میکرۆســکۆبیە وردەکان بــەکار دەهێنیت کــە بە تەنها پرۆجســترۆنیان تێدایــە، ئەگەرەکانی ســکپڕی زۆرن، بۆ مــاوەی دوو هەفتە بە لای کەمــەوەئاگــاداری خــۆت بــە ئەگــەر تــا ئــەو کاتــەکار لــەکار نەترازابــوو.

پ: چی دەڵێت بەرامبەر بوونی خوێن لێ ڕۆیشــتن لە نێوان دوو کەوتنە ســەرخوێندا؟

□ ئەگە تۆ بۆ یەکەم جارە کە حەپی دژە سکپڕی بەکاردەهێنیت، هەستت بــە بوونی چەنــد کاریگەرییەکی کەم کرد لەســەر (کیلۆت) لــە نێوان دوو کەوتنەســەرخوێن دا، لەو بارەیەوە نیگەران مەبە، ئەم خوێن لێڕۆیشــتنە کەمــە بە زۆری لەگەڵ بەکارهێنانی حەپە وەردەکاندا ڕوودەدات بە تایبەتی ئەوانەی ســێ قۆناغین، لەپاشــدا ئاســایی دەبێت و پاش دوو یا ســێ مانگ نەمێنێــت

ئەگــەر تۆ بەلای کەمەوە ســاڵێکە ئەو حەپانە بەکاردەهێنیت هەســتت بە بوونــی خوێنبەربوونێکــی زۆر کرد کــە وەك خوێنبەربوونی کەوتنە ســەر خوێنی ئاســایی بو، ئەوا پێویســتە ســەردانی پزیشــك بکەیت.

لەوانەیــە هۆکارەکــە بــۆ ئــەوەی خــوارەوە بگەڕێتــەوە:

- خوێــن لێ ڕۆیشــتن لــە دیــواری منداڵدانەوە کــە ئەو کاتە بەهــۆی کاری حەپەکانەوە کە پێکهاتەی – زۆرتری پرۆجسترۆنیان تێدایە، ڕوودەدات لەو حاڵەتەدا بەکارهێنانی ئەو حەپانەی کە زۆرتر ئیسترۆجینیان تێدایە بۆ ماوەی چەند مانگێك دەتوانێــت حاڵەتەکــە بگەڕێتــەوە دۆخــی جارانــی.

- هەوکردنی ملی منداڵدان یا هەڵئاوســان لە پەردەی منداڵداندا.

پ: چی بڵێین دەربارەی نەمانی کەوتنە سەر خوێن لەماوەی وەستاندنەوە لە ماوەی دوو سوڕی حەپەکانی دژە سکپڕی؟

دوو ئەگەر هەیە:

□ یا سکت پڕە، ئەوەش لەوانەیە رووبدات لەگەڵ بەکارهێنانی هەموو حەپەکانی ناو پاکەتەکەدا، ئەو پارێزییەی کە حەپە میکرۆسکۆبیەکان کە پێکهاتەی پرۆجسترۆنیان هەیە لە ٪98 تێپەڕ ناکات. و لەبەرئەوەی ئەم جۆرە حەپە هێلکەدانان ناوەستێنێت بەڵکو کار دەکاتە سەر ئەستوربوونی ناوپۆشی منداڵدان، لەبەر ئەوە پێویستە زۆر بە وردی لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا بەکاربێت بۆ ئەوەی بەتەواوی کاریگەری خۆی جێ بەجێ بکات، لەو حاڵەتەدا دەتوانرێت بەهۆی تێستی سکپڕیەوە دڵنیاییمان دەست بکەوێت.

- ئەگەری دووەمیش ئەوەیە کە وەستاندنی کەوتنە سەرخوێن بێ ئەوەی سکپڕی هەبێت بەزۆری لە ئەنجامی بەکارهێنانی حەپە میکرۆسکۆبیەکانەوە دەبێت کە تەنها پرۆجسترۆنیان تێدایە، لەو حاڵەتەدا پزیشك جۆرێکی دیکەی حەپت بۆ دەنوسێت، کە تیایدا رێژەی ئیسترۆجینی زۆرترە.

پ: ئایا لەتوانادا هەیە کاتی کەوتنەسەرخوێن لەماوەی بەکارهێنانی حەپی دژە سکپڕیدا دوابخرێت؟

□ ئامۆژگاری بۆ ئەم حاڵەتە ناکرێت ئەگەرچی دەشتوانرێت. پێویستە ژن پەنا بۆ ئەمە نەبات لە حاڵەتی زۆر نائاساییدا نەبێت لە کاتێکدا لە حاڵەتێکدایەو ناچارە بەوەی کە نەکەوێتە سەر خوێن.

ژن تا حەپەکە بخوات ناکەوێتە سەرخوێن، وەستاندنەوەی حەپەکان دەبێتە

هۆی کەوتنە ســەرخوێن لەئەنجامی دابەزاندنی زۆر و لەپڕی هۆرمۆنەکانی ناو خوێن دا، جا ئەگەر ژنەکە ویســتی نەکەوێتە ســەر خوێن دەتوانێت مــاوەی 7 رۆژەکەی کە تیایدا حەپەکان ناخوات، لایبدات و راســتەوخۆ سەرلەنوێ دەست بکاتەوە بە خواردنی حەپەکانــی پاکەتی نوێ. ئەگەر دەتوانیت خۆت لە کــت و پڕی ناخۆش بەدوربگریت راوێژ بە پزیشکەکەت بکە بۆ ئەوەی بزانیت ئەو شێوازە بۆتۆ لەبارە یان نا؟

پ: ئایا مەترســی ســکپڕبوون هەیە لەماوەی وەستاندنەوەی نێوان دوو سوڕی حەپ خواردندا؟

□ بەهیــچ جۆرێك نەخێــر، ژن دەتوانێت لەو ماوەیەدا بێ ترس ســێکس بکات بەلام پێویســتە سەر لەنوێ لە کات و ســاتی خۆی دا دەست بکاتەوە بە حەپەکان، دوا کەوتن لەمەدا، ئەگەر چی بۆ یەك رۆژیش بێت، لەوانەیە ببێتە هۆی بەرئەنجامی ناخۆش.

پ: ئایا بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی نەزۆکی؟

□ ئەمــە هەرگیز روونادات، تەنها ئەوەندە نەبێت هەر کاتێك ژن ویســتی سکی ببێت، پێویستی بە ماوەیەك هەیە بۆ ئەوەی پیتێتیەکەی پاش وەرگرتنی حەپەکان، بۆ بگەڕێتەوە، ئەوەندە بەســە کە بێ دڵەڕاوکێ کەوتنەسەرخوێنی بۆ بگەڕێتەوە.

پ: ئایا دەتوانرێت لەماوەی سوڕی مانگانەدا جۆری حەپەکە بگۆڕێت؟

□ پێویســتە جــۆری حەپەکــە تەواو بکرێــت پێش ئــەوەی جۆرێکی دی بەکاربهێنرێــت تەنانــەت ئەگەر ئەو حەپانەی بەکاریــش دەهێنرێن گونجاو نەبن، بەلام لە هەموو حاڵەتێکدا پزیشك خۆی دەزانێت چی بۆتۆ گونجاوە.

پ: ئایا دەتوانرێت ماوە ماوە لەحەپ خواردن بوەستینەوە؟

□ پێویســت ناكات، دەتوانرێت بۆ ماوەی چەندەها ساڵ حەپی دژە سكپڕی بێ پچڕان بەكاربهێنرێت، بە مەرجێك بەشــێوەیەكی ڕێك و پێك ســەردانی پزیشــكی تێــدا بكرێــت، لێنۆڕینــە پێویســتیەكان بكرێــت وەك لێنۆڕینی كۆلیســترۆڵ و ترایگلیســرین. دەتوانرێــت لەكاتی نەشــتەرگەری دا لەحەپ خواردن بوەســتینەوە یــا حاڵەتی مانەوە لە جێگادا بــۆ كاتێكی درێژخایەن، ئەمــەش بۆ ئەوەیە كە لولە خوێنەكان توشــی زیان نەبــن، بەڵام لە هەموو حاڵەتێكدا پێویستە خۆ لە نەخواردنی حەپەكان بەدوور بگریت تا بەتەواوی پاكەتەكە "یا پارچەی حەپەكان" تەواو نەبێت.

پ: ئایا ئەو حەپانەی لە ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن پێك هاتون دەبنە هۆی كەمكردنەوەی عازەبە؟

□ بەڵێ، بە مەرجێك ڕێژەی ئیســترۆجین تیایاندا زۆرتر بێت، ئەوەش لە حەپەكانی (Diane 35) دا دەست دەكەوێت كە بەزۆری بۆ كچان دەنوسرێت پاش بەردەوام بوون لەسەر بەكارهێنانی ئەم حەپانە كاریگەرییان دەردەكەوێت لــە كەمكردنــەوەی عازەبەدا، بەڵام ئــەو حەپانەی كە ڕێژەی پرۆجســترۆن تیایاندا بەرزە بەرئەنجامی پێچەوانەیان دەبێت واتە عازەبەكە زیاد دەكەن.

پ: لــە چ تەمەنێكدا دەتوانرێت دەســت بكرێت بە خواردنی حەپی دژە سكپڕی؟

□ لەبەر ئەوەی فەرمانی سەرەكی ئەم حەپانە وەستاندنی ئەو هۆرمۆنانەیە كە بەرپرســن لە ڕودانی هێلكەدانان لەبەر ئەوە پێویســتە چاوەڕێ بكرێت تا بە تــەواوی كۆئەندامی هۆرمۆنی كچەكە پێ دەگــات، لەبەر ئەوە دەتوانرێت بەشــێوەیەكی ڕێــك و پێــك حەپەكان پاش تێپەڕبوونی دوو ســاڵ بەســەر

کەوتنەسەرخوێنی یەکەمەوە، بەکاربهێنرێت.

لەولەب:

لەولــەب بریتییــە لە هۆکارێکی زۆر گرنگی دژە ســکپڕی پاش حەپ. چونکە دەتوانێت ســکپڕی بوەســتێنێت بە ڕێژەی 98٪ تا 99٪، ســەرەرای ئەوەی ڕێگا دەدات بــەوەی ژنەکە تەواوی ژیانی سێکســی خۆی بکات، چونکە دەتوانێــت ئەوە هەر لەبیر بباتــەوە کە لەولەبی هەڵگرتووە. لەولــەب بریتییە لە ئامێرێکی بچووك دەخرێتە ناو بۆشــایی منداڵدانەوە لــە ڕێگای دوو پەتکەوە بە دەرەوە دەنوســێت، کە ملی منداڵدان دەبڕن، کە دەتوانێت بە پەنجە لە بنی – زێ دا هەستی پێ بکرێت.

پ: لەولەب چۆن کاردەکات؟

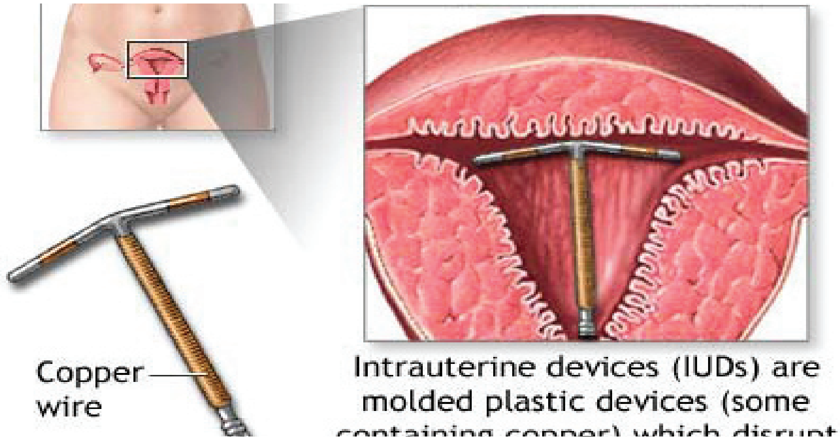
☐ لەولەب هیچ کاریگەرییەکی فســیۆلۆژی لەســەر کرداری منداڵ خســتنەوە نییە، چونکە ڕێگری لە هێلکەدانان بەشێوەیەکی سروشتی ناکات، تەنها ئەوەندە نەبێت کە ماددەی مس کە دەوری لەشی لەولەبەکەی داوە کاردەکاتە سەر ئەو لینجە ماددەیەی ملی منداڵدان لەکاتی هێلکەداناندا، و ئەم ماددەیە دەبێتە هۆی ڕێگرتن لەســەرکەوتنی تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان بێ ئەوەی بەتەواوی قەدەغەی ئەمە بکات.

کاریگەری لەولەب لەچەند لایەنێکەوە دەبێت:

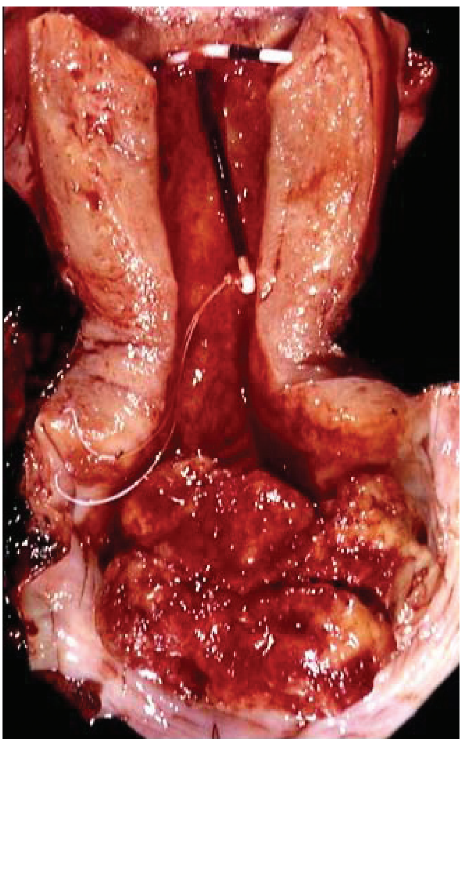
- دەبێتــە هــۆی ڕوودانی هەوکردن لەناوپۆشــی منداڵداندا، ئــەم هەوکردنە دەبێتە هۆی قەدەغەکردنی چاندنی هێلکۆکە.

- مسی لەولەبەکە دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی هێلکۆکە و تۆوەکان.

- خرۆکە ســپیەکان بەهــۆی بوونی تەنێکــی غەریبەوە کــە لەولەبەکە هان دەدرێن، ئەمەش دەبێتە هۆی لەناوبردنی هێلکۆکە و دەرکردنی.



وێنەی لەولەب لەناو منداڵدان



باشەکانی دانانی لەولەب:

- ڕێگایەکی کاریگەرە لە دژی سکپڕی.

- توانای کاری لەنێوان 98 ٪ - 99 ٪ یە.

- دەتوانرێت بە خێرایی لاببرێت.

- ڕێگا دەدات بە کردارێکی سێکسی بێ کێشە.

- هیچ کاریگەرییەکی خراپی لەسەر میتابۆلیزمی خۆراك نیە.

خراپییەکانی دانانی لەولەب:

- لەوانەیە وا بکات کەوتنە سەرخوێن زۆر بێت.

- ئەگەری ئەوە هەیە کە خوێنبەربوون لەنێوان دوو کەوتنە سەر خوێندا رووبدات.

- ئەگەری ئەوە هەیە جۆگەکانی فالوب هەو بکەن.

- ئەگەری ئەوە هەیە کە سکپڕی لە دەرەوەی منداڵداندا روبدات.

- بەتەواوی ناتوانێت دژی سکپڕی بکات (رێژەکەی لە 100 ٪) کەمترە. بەتایبەتی ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ لەگەڵیدا یەکێك لە دژەکانی هەوکردن بەکاربهێنرێت.

- پێویستە ئەو ژنە گەنجانە یان ئەو ژنانە بەکاری نەهێنن کە هێشتا منداڵیان نەبووە.

پ: ئەو حاڵەتانە کامانەن کە لەولەب نابێت بەکاربهێنرێت؟

□ دانانی لەولەب هیچ تێکچوونێك لە کرداری میتابۆلیزم دا دروست ناکات چونکە ناچێتە ناو کۆئەندامی هەرسەوە، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی سەرچاوە بۆ هەندێك ئاڵۆزی ئەگەر بە باشی دانەنرا.

دانانی لەولەب لەم حاڵەتانەدا قەدەغەیە:

- تێکچوونێکی زگماکی لە منداڵداندا کە ببێتە هۆی فڕێدانەوەی لەولەب بۆ دەرەوە.

- هەڵئاوسان لە پەردەی منداڵداندا.

- توشبوونی هەندێك ئەندامی زاوزێ بە شێرپەنجە، یا گومانکردن لە بوونی چەند خانەیەکی شێرپەنجەیی پاش لێنۆڕین.

- ئامادەباشـی ژنەکە بۆ توشـبوون بە نەخۆشـیەکانی زاوزێ. لە راستیشدا هەردوو پەتکەکەی لەولەبە کە یارمەتی گواسـتنەوەی میکرۆب دەدەن بۆ ناو منداڵدان یـا بۆ هـەردوو جۆگەی فالوب و ئەو کاتـە هەو لە مناڵدان یا لە فالوبەکاندا دروسـت دەکەن رەنگە ئەو جۆرە هەوانە ببنە هۆی نەزۆکی، لەبەر ئەوەی ئەو ژنەی لەوەوپێش ئەو جۆرە هەوانەی بووە نابێت بەهیچ جۆرێك لەولەب دابنێت.

- هەروەها قەدەغەی دانانی لەولەب لەو ژنانەش دەکرێت کە تا ئێستا منداڵی نەبوە، لە ترسی ئەوەی نەوەك بەهۆی هەوکردنەکەوە توشی نەزۆکی ببێت.

- رودانی سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان لە کاتێکی پێشودا.

- بەکارهێنانی دژەکانی هەوکردن بۆ ماوەیەکی زۆر.

- ئەگەر کەوتنە سـەرخوێن بەهێز بوو و ماوەکەی درێژ خایەن بوو لەوانەیە لەولەبەکە ببێتە هۆی خراپکردنی بارەکە.

- ئەگەر مناڵدان زۆرکراوە بوو.

پاش مناڵبوون بۆ سێ مانگ چاوەڕێ دەکرێت پێش دانانی لەولەب تا مناڵدان بە تەواوی قەبارەی سروشـتی خۆی وەردەگرێتەوە، لەپاش لەبارچونی کۆرپەلەش دوو سوڕی مانگانە دەبێت تێپەڕ ببێت ئەوسا لەولەبەکە دابنرێت.

پ: خراپیەکانی لەولەب چین؟

□ لەولەب ئەگەری چەند خراپیەکی هەیە بەڵام نابنە هۆی ئەوەی واز لەدانانی بهێنین گرنگەکانیان ئەمانەن:

1. لەوانەیە وابکات خوێنی کەوتنەسەرخوێن لە ئاسایی زۆرتر بێت.

2. لەوانەیە لە دەرەوەی کاتەکانی کەوتنە سەر خوێن، خوێنبەربوون روبدات، بەزۆریش ئەوە لەکاتی هێلکەدانانداا روودەدات.

ئەگەر ئەم خوێنبەربوونە کەم بوو لەوانەیە لەئەنجامی دانانی لەولەبەکەوە، منداڵدان گرژبێت ئەو حاڵەتە دروست بکات، بەتەواوی خوێن لێ رۆیشتن لەپاش دوو سوڕ یا سێ سوڕی مانگانە خۆی لەخۆیەوە نامێنێت.

بەڵام ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆربوو و ئازاری لەگەڵدا بوو، لەوانەیە ئەوە بەڵگەیەك بێت بۆ بوونی هەوکردن یا توشبوون بەنەخۆشییەك لەناوپۆشی منداڵداندا یا لە جۆگەبەرزەکانی زاوزێ دا، دووبارە لەوانەیە لەئەنجامی سکپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدانیشەوە پەیدا ببێت یا لە ئەنجامی لەبارچوونەوە، هەرچەندە هێزی خوێنبەربوونەکە زۆر بێت پێویستە کەسەکە سەردانی پزیشك بکات.

مەترسییەکانی تووشبوونی نەخۆشی:

بەزۆری تووشبوون بریتییە لەهەوکردنی تیژ لەجۆگەکانی فالوبدا، بەڵام ئەم توشبوونە دیسانەوە بەهەندێك هۆکارەوە بەستراوە کەبەئاسانی مرۆڤ دەتوانێت خۆی دووربخاتەوە لێیان وەك:

- پاراستنی تەندروستی کەم.
- بوونی هاوسەرێکی بایەخنەدەر بەپاراستنی تەندروستی.
- فرەچەشنی لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا.
- دووبارە بوونەوەی توشبوونی زێ بە نەخۆشیەکان.
- توشبوون یێکی لەوەوپێش لەناوپۆشی منداڵدان یا لە جۆگەکانی فالوب.

ئەگەری روودانی سکپڕی لەدەرەوەی مناڵدان:

لەگەڵ ئـــەوەی ئەم ئەگەرە لاوازە بەڵام بەدوریـــش نازانرێت چونکە لەولەب خۆی بەتەواوی رێگر نابێت لە رۆیشتنی تۆوەکان بۆ جۆگەی فالوب و لەوێش هێلکەکە دەپیتێنرێـــت، ئەگـــەر هێلکە پیتراوەکـــە لە جۆگـــەی فالوبدا مایەوە لەبـــری ئەوەی دابەزێتەنـــاو مناڵدانەوە ئەوا ســـکپڕبوون لـــەدەرەوەی منالـــدان دا روودەدات. ئەگەر کەوتنەســـەرخوێن دواکەوت و ئازار لەسکدا رووی دا پێویستە زۆر بەخێرایی سەردانی پزیشك بکات ئەویش دەست دەکات بە لێنۆڕین بەپێی جۆری ئازارەکە.

پ: بۆچی ئامۆژگاری ژنی گەنج کە هێشتا منالیان نەبووە، ناکرێت بۆ دانانی لەولەب؟

☐ چونکـــە لەولـــەب مەترســـی تووشـــکردنی جۆگـــە زاوزێیەکانی ســـەرو بەهەوکردن زیاد دەکات و لەوانەشە ئەوەش ببێتەهۆی نەزۆکی. چونکە بوونی لەولەب خۆی لەخۆیدا گواســـتنەوەی میکرۆبەکانی نەخۆشی لە زێ وە بۆناو منالدان، زیاتر دەکات، و لەپاشتریشـــدا بۆ جۆگەکانی فالوبیش. درێژەکێشانی هـــەوەکان و دووبارەبوونەوەیان لەجۆگەکانی فالوبـــدا دەبێتەهۆی گرتنیان و ئەوەش دەبێتەهۆی ئەوەی تۆوەکان نەتوانن بگەنە هێلکۆکە، بۆیە پزیشکەکان حەزناکەن ژنی گەنج بخەنە بەردەم ئەم مەترسییە.

پ: ئایا رێی تێدەچێت لەولەب یارمەتی تووشـــبوون بەشێرپەنجەی منالدان بدات؟

☐ شتێك نییە ئەوە بسەلمێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا پزیشك خۆی بەدووردەگرێت لـــە دانانی لەولەب بۆئەو ژنانە ئەگەر لێنۆڕین پێشـــانی دا (لێنۆڕینی توێژاڵ وەرگرتن Frotis) کە هەندێك خانەی ناسروشتی لەمنالداندا هەیە.

پ: ئایا دانانی لەولەب هەندێک جۆری هەستیاریتی دروست دەکات؟

□ ئەمە شـــتێکی چەســـپاوە، چونکە لەولەب هەندێك توشبوونی زۆر کەم لەناوپۆشی منالّداندا دروست دەکات بەلاّم لەهەندێك ناوچەی دەوری منالّداندا دەبێتەهۆی هەستداریەتی وەك، پەلّەی پێست (یا زیپکەی خوراندان) یا عازەبە لـــە جۆرە کۆنەکەی یا ئەکزیمـــا، هەروەها لەوانەیە هەســـتداریێتی پێلّوەکانی چاو یا کۆرنیا یا کۆتایی چـــاو بکرێتەوەو ببێتەهۆی پەیداکردنی ئازارێك کە هۆکەی دیار نەبێت. پاش لابردنی لەولەبەکە هەموو ئازارەکانی پێست و چاو بەزوویی لادەچن.

پ: بۆچی پێویســـتە لەکاتی بوونی لەولەبدا هیچ جۆرە دژەزیندە (ئەنتی بایۆتیک) ێک بەکارنەیەت؟

□ چونکە ئەم جۆرە دەرمانە چالاکـــی لەولەب کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوەی دەبێتەهـــۆی کەمکردنەوەی هەوەکانی ناوپۆشـــی منالّـــدان بۆنموونە لەکاتی بەکارهێنانی ئیســـپرین دا مەترســـی ســـکپڕبوون دووجا دەبێـــت، ئەگەر ژن چارەســـەری دژی هەوکردنی بەکارهێنا ئەوا پێویستەلەماوەی پیتێتی دا زۆر ئاگاداری خۆی بێت.

پ: ئایا لەولەب جۆری هەیە؟

□ بەلّێ، دە جۆری هەیە، لەگەلّ ئەوەی زۆربەیان لە ماددەی مس پێکهاتوون بەلاّم هەریەکەیان تایبەتییەکی دیاریکراوی هەیە یارمەتی پزیشـــك دەدات بۆ ئەوەی لێیان هەلّبژێرێت.

هەندێکیـــان بۆ هەموو کەس دەبن، هەندێکی دییان تەنها بۆ منالّدانی بچووك

دەبن، هەندێکـــی دیکەیان بۆ منداڵدانی دەرچە گەورە دەبـــن. دەربارەی ئەو ژنەش کە کەوتنەســـەرخوێنی زۆروبەئازارو درێژخایەنە لەولەبێکی بۆ دادەنرێت کە بەهەردوو هۆرمۆنی پرۆجیســـترۆن و ئیسترۆجین تێرە. پزیشـــك خۆی بەتەنها بڕیار دەدات کام جۆر لەولەب بۆژنێك دەگونجێت ئەوەش پاش لێنۆڕینێکی تەواوی ژن دێت.

پ: چۆن لەولەب دادەنرێت؟

☐ لەســـەردانی یەکەمی پزیشك دا، پزیشـــکەکە لێنۆڕینێکی تەواوی ژنەکە دەکات بۆئـــەوەی دڵنیابێـــت لـــەوەی هیچ شـــتێك نییە ڕێگربێـــت لە دانانی لەولەبەکەدا، لەپاشتردا جۆری ئەو لەولەبەی بۆ دیاری دەکات کەبۆی گونجاوە، لەگەڵیشیدا چارەسەرێکی بۆ نەخۆشـــیە درمەکان بۆ دەنوسێت. پێش دانانی لەولەبەکە بە شـــەش ڕۆژ ژنەکە دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك) لەڕێگای دەم و لەڕێگای زێ وە وەردەگرێت.

دانانی لەولەبەکە لەنێوان ڕۆژی ســـێیەم و ڕۆژی دەیەمی کەوتنەسەرخوێن دا دەبێت، هەروەها پێویستە ڕاستەوخۆ پاش کەوتنەسەرخوێنیش مەوعیدێك لە پزیشك وەربگرێت بۆ ســـەردانەوەی. دانانی لەولەب لە منداڵداندا کردارێکی خێرایەو ئازاریشی کەمە. لەولەبەکە بەهۆی مەقاشـــێکی تایبەتییەوە دەخرێتـــە ملی منداڵدانەوە. لەپاش دانانی دوو پەتکی درێژی لێوە شۆڕ دەبێتەوەو ملی منداڵدان دەبڕن بەرەو زێ.

بەهـــۆی دانانەکـــەوە خوێنبەربـــوون یێکی کـــەم ڕوودەدات، ئەوەش شـــتێکی ئاســـاییە. ئەو خوێنبەربوونە بەزۆری لەگەڵ ڕۆژە کۆتاییەکانی کەوتنە ســـەرخوێندا تێکەڵ دەبێت. پاش کەوتنەسەرخوێن دواتر پێویستە ژنەکە سەردانی پزیشك بکاتەوە بۆئەوەی بەتەواوی لە شـــوێنی لەولەبەکە دڵنیا بێت، هەروەها پزیشك پەتەکان کورت دەکاتەوە بۆ ئەوەی لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا نارەحەتی نەکات.

پ: پاش دانانی لەولەبەکە کەی پێویستە سەردانی پزیشک بکرێتەوە؟

□ بەزۆری دانانی لەولەب هیچ کێشەیەك دروست ناكات لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە پاش ساڵێك لەدانانی سەردانی پزیشك بکرێتەوەو باشترە هەر شەش مانگ جارێك بێت کە تیایدا پزیشك توێژاڵ لە زێ و لە مناڵدان بۆ لێنۆڕین وەردەگرێت، لەدەرەوەی ئەم سەردانە خولیانە پێویستە سەردانی پزیشك لەم حاڵەتانەشدا بکرێت:

- ئەگەر خوێنبەربوون لەدەرەوەی کاتی کەوتنەسەرخوێن دا رووی دا.

- ئەگەر ئازار لەخواروی سکەوەبوو.

- ئەگەر ژنەکە ئیتر نەیتوانی بەپەنجەی هەست بەبوونی هەردوو پەتکەکانی لەولەبەکە بکات.

- ئەگەر ژنەکە هەستی بە لێچۆڕینێکی شلەی نائاسایی زێ کرد کەئەوەش بەڵگەی بوونی هەوکردنە. - ئەگەر کەوتنەسەرخوێن دواکەوت.

پ: لەحاڵەتی توشبوون بەنەخۆشییەکی ژنانە لەولەبەکە لادەبرێت؟

□ ئەمە پەیوەندی بەجۆری توشبوونەکەوە هەیە، بەشێوەیەکی گشتی چارەسەری حاڵەتەکە دەکرێت نەك لابردنی لەولەبەکە.

پ: ئایا روودەدات لەولەبەکە لەخۆیەوە بێتە دەرەوە؟

□ ئەم حاڵەتە زۆر بەدەگمەن روودەدات ئەوەش بە تێکڕای (4٪)ە لەژناندا.

دەبێت لەولەب پاش دانانی لەسێ مانگی یەکەمدا لەکاتی کەوتنەسەرخوێن یا لە پێشتردا دەربهێنرێت لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا:

- ئەگەر لەکاتێکی زۆر نزیك لەمنداڵبوونەوە دانرابوو.

- ئەگـــەر نوکێك لە مناڵدانـــدا پەیدابوو، یا ئەگەر دەرچـــەی مناڵدان فراوان بوو.

لەژنێکی گەنج دا کەهێشـــتا منداڵی نەبووە، پێویستە بەردەوام دڵنیا ببینەوە لەبوونی لەولەبەکە لە شوێنی راستی خۆی دا. بۆئەم مەبەستە ژن دەتوانێت بە پەنجەی ســـەری پەتکەکە لەبنی زێ دا بدۆزێتەوە، ئەگەر هەستی بە بوونی پەتکەکە نەکرد یا هەســـتی کرد پەتکەکە زۆر درێژ بۆتەوە یا پەنجەی بەر لەولەبەکە کەوت، پێویســـتە یەکسەر سەردانی پزیشك بکات.

پ: ئایا دەتوانرێت لەولەب پاش نەشتەرگەری قەیسەری دابنرێت؟

□ بەڵێ بەمەرجێك کرداری نەشـــتەرگەرییەکە بە سروشتی رووی دابێت و هیچ هەوکردنێکی بەدوادا نەهاتبێت. پاش نەشـــتەرگەری قەیسەری پێویستە بۆمـــاوەی چەند مانگێك چـــاوەڕێ بکەین پێش دانانـــی لەولەب تا بەتەواوی برینەکانی مناڵدان سارێژدەبنەوە. ئەگەر دانانی لەولەب پاش دوو نەشتەرگەری قەیســـەری هات پێویستە داوا لە پزیشك بکرێت وێنەیەکی تیشکی بۆ مناڵدان بگیرێت تا لەبارەی برینەکە دڵنیا بێت.

پ: تاچەند دەتوانرێت پارێزگاری بەلەولەبەوە بکرێت؟

□ ماوەکە لەنێوان دوو ساڵ و چوارساڵدا دەبێت بەپێ ی جۆری لەولەبەکە، پزیشك خۆی بڕیاری لابردنی لەولەبە کۆنەکە دەدات.

پ: ئایا دەتوانرێت سـەرقاپی ژن (کەنایەلێت خوێنی کەوتنەسـەرخوێن دەربچێت Jampons) لەگەڵ بوونی لەولەب دابنرێت؟

□ بەڵـێ بەڵام لەگـەڵ دانانی ئاگاداری دیاریکراودا لەترسـی توشـبوون بەهەوکردن.

- لەکەوتنەسـەرخوێنە یەکەمەکانـدا واتە لەدوای دانانی لەولەبەکە سـانتی ئاسایی بەکاربهێنە.

- لەکاتی نوستندا سانتی بەکاربهێنە نەك سەرقاپەکان.

- سەرقاپەکان زوو زوو بگۆڕە.

- لەسـەرەتادا سـەرقاپەکە بەهێواش دەربهێنە بۆئـەوەی پەتکی لەولەبەکە دەرنەکەوێت چونکە لەسەرەتادا درێژە.

پ: ئایا پەتکی لەولەب بۆ مێرد ناڕەحەتی دروست دەکات؟

□بـەزۆری ناڕەحەتـی دروسـت ناکات چونکـە زۆر باریك و تـەڕە، بەڵام هەندێکجـار ڕوودەدات کە مێرد ناڕەحەت بێـت بەتایبەتی ئەگەر پەتکەکان زۆر کورت بوون و ئەمەش حاڵەتێکی دەگمەنە.

ڕێگری لە سکپڕبوون بە پشت بەستن بە چاودێری ماوەی پیتێتی:

ئەم ڕێگایە زۆر باوەڕپێکراو نیە بە تەواوی، لەبەر ئەوە بە ڕێگایەکی کاریگەر بۆ قەدەغەکردنی سـکپڕی دانانرێت تەنها ڕێگـا دەدات بە دوورکەوتنەوەی منداڵبوون ەکان لە یەکتری، لە قۆناغێکی پێشـتر پەنا برا بۆ ئەم ڕێگا واتە ئەو کاتەی کە لەولەب دانان یا حەپەکانی دژە سکپڕی بڵاونەبوونەوە.

ئـــەم ڕێگایە بەندە بە چاودێریكردنی ســـوڕی مانگانـــەی ژن بۆ دیاریكردنی ماوەی پیتێتی بە وردی بۆ ئەوەی لەو ماوەیەدا ژن و پیاو خۆیان بەدوور بگرن لەكاری سێكســی، خۆپارێزی سێكسی بەو شێوەیە ڕەنگە بەرئەنجامی تەواو نەدات بەدەستەوە چونكە پێویســتی بە ســوڕێكی مانگانـــەی زۆر ڕێك و پێك هەیە بـــە وردی، هەروەها پێویستی بەوە هەیە كە هیچ تێكچوونێك لە كاتەكانی هێلكەداناندا روی نەدابێت.

ڕێگای ئۆجینۆ Ogino:

دەتوانرێت ئەم ڕێگایە بە باشترین جۆری دابنرێت چونكە حساب بۆ ڕێكەوت و بێ بەختیش دەكات. لەو سوڕی مانگانەیەی كە لە 28 ڕۆژ پێكهاتووە هێلكەدان لەنێوان ڕۆژەكانـــی چواردەهەمـــین و هەڤدەهەمینی ســـوڕەكەدا رودەدات. ژنەكە لەو ماوەیەدا خۆی بەدوور دەگرێت لە پەیوەندی سێكسی، لە ڕۆژەكانی نۆ و دەوە تا ڕۆژەكانی بیست هەمینی بەلای كەمەوە بەوەش حسابی ماوە مانەوەی تۆوەكان بە زیندوی دەكرێت.

ڕێگای بیلینگ Billing:

وەك ڕێگاكەی ئۆجینۆ كە لە پێشەوە باسكرا بڕواپێكراو نیە ئەم ڕێگایە بەندە بە چاودێریكردنی لیچۆڕینی زێ وە كە لە ڕۆژەكانی دە و چواردەی سوڕی مانگانەكەدا زۆرە، هەر كەئەم لیچۆڕینە ڕوودەدات پێویستە واز لە كاری سێكسی بهێنن كە لە پاش چەند ڕۆژێك دەتوانن دەست پێ بكەنەوە بەهۆی زۆری لیچۆڕینەوەكەوە یا دەردانی زێ وە. ئەم ڕێگایە داوا لەژن دەكات كە بە وردی خەسڵەتەكانی جەستەی خۆی بزانێت بۆ ئەوەی ئەم جۆرە لینۆڕینە تێكەڵ نەكات لەگەڵ دەردراوەكانی دیكەی زێ دا.

ڕێگای چاودێری پلەی گەرمی:

ئـــەم ڕێگایە بەندە بـــە توانای دیاریكردنی مـــاوەی پیتیەتی ژنەكەوە بەهۆی وەرگرتنی پلەی گەرمای ڕۆژانە.

چونکە لە ڕۆژێکی دواتری هێلکەداناندا پلەی گەرمی لەش دەگاتە سەروو 37 پلە بەیانیان ئەوەش بەردەوام دەبێت تا دەســتپێکردنی کەوتنەســەرخوێن لە راستیدا ئەم ڕێگایە رودانــی هێلکەدانانمان پێ رادەگەیەنێت پاش رودانی نەك لە پێش ئەوەی رووبدات.

باشییەکەی ئەوەیە کە ڕێگا دەدات بە زانینی ئەوەی کە ئایا سوری مانگانەکەی رێکو پێکە یا نارێکو پێکە. ڕێگاکە لەوەدایە کە پلەی گەرمی ڕۆژانە پێش هەڵســان لە جێگــادا وەربگیرێت، پاش ئەم چاودێریە بە تەواوی بــۆ ماوەیەکی باش دەتوانرێت لە وەرگرتنی پلەی گەرمی بوەســتین ئەو کاتە ژنەکە بــە وردی دەتوانێت ماوەی پیتێتی خۆی بە چەســپاوی بزانێت. لەگەڵ هەردوو ڕێگاکەی پێشــودا ئەم ڕێگایە ڕێگا نادات بەکاری سێکسی تەنها لە دە ڕۆژی سورەکەدا نەبێت.

پارێزەری نێر (کەبوت):

ڕێگایەکــی بەرگریە نێر بەکاری دەهێنێت، زۆر کاریگەریشــە بە مەرجێك بە راســتی بەکار بێت. لە باشیەکانی ئەوەیە کە مرۆڤەکە لە نەخۆشیە سێکسیە درمەکان بە تایبەتی سیدا دەپارێزێت. پارێزەری نێر کەبوت لە دەرمانخانەو سوپەرمارکێتەکان بە بێ رەچەتە دەفرۆشرێت و بۆئەوەی بەکارهێنانی پارێزەرەکە کاریگەر بێت پێویستە رەچاوی هەندێك رێسا بکرێت لەوانە:

- کەبۆتەکە تەنها بۆ یەك جار بەکار بێت.

- پێویستە بە ماددەی فازلین چەور نەکرێت.

- پێویســتە تەڕ بکرێت یا چەور بکرێت بــە ماددەیەك کە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێت و و بنچینەکەی ئاوە.

- پێویســـتە زۆر رانەکێشـــرێت، هەروەهـــا پێویســـتە لە پێشـــەوەی ماوەیەك بهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی کەتۆوەکە رژا تێی بچێت.

- پێویستە زۆر بەئاگا بین لەوەی لەکاتی دانانیدا بە نینۆك نەرووشێت.

- پێویستە پاش رژاندن چووك رابکێشرێتە دەرەوە پێش ئەوەی خۆی بنیشێتەوە لە ترســی ئەوەی نەوەك تۆواوەکە لە کەبۆتەکەوە برژێتـــەوە ناو زێ لەکاتی دراندنی کەبۆتەکە لە کاتی کارە سێکسیەکەدا یا مانەوەی لە زێ دا لەکاتی دەرکێشانەوەی چوکدا ئەوا ئەگەری سکپڕبوون بەرز دەبێت.

ئێستا جۆرێك لە کەبوت هەیە کە ژن خۆی بەکاری دەهێنێت بەوەی کە خۆی دەیخانە ناو زێ وە.

بەرگری لە سکپڕبوون لە تەمەنی دوای چلساڵیدا:

لەگـــەڵ چون بەتەمەندا پیتێتی ژن دادەبەزێت لەگەڵ چونە ناو تەمەنی چل ســـاڵیەوە، توانای ســـکپڕبوون زۆر دادەبەزێت وای لێدێت لە دوای تەمەنی چل و پێنج ساڵیەوە نیمچە نەمان دەبێت.

دابەزاندنـــی پیتێتی بەهـــۆی کەمـــی دەردراوە هۆرمۆنەکانـــی هێلکەدانەوە دەبێـــت، هەروەها بەهۆی هێلکۆکەکانی ناویەوە دەبێت. لەهەمان کاتدا توانای ئەندامە سێکسیەکان کەم دەبنەوە بۆ ئەوەی بەکار و فەرمانەکانی خۆیان هەستن.

لەگەڵ ئەوەشـــدا ئەگەری ســـکپڕ بوون هەر هەیە. لەبەر ئەوە بەکارهێنانی رێگرەکانی ســـکپڕی لە تەمەنی چل ســـاڵی و دواتر دا هـــەر دەمێنێت. لە تەمەنی چل ساڵی ژن وا هەست دەکات کە هێشتا گەنجەو حەز دەکات لەمێیەتیەکەی دڵنیا بێت و لە

هەمان کاتیشدا لە سکپڕبوون دەترسێت، لەبەرئەوە پیلە بازییەکی لا دروست دەبێت لە نێوان ئەو ئارەزووەی کە جەسارەت ناکات دەری بڕێت و لە نێوان ترس لە سکپڕی لەبەر ئەوە زۆربەی جار حەز لە لابردنی ڕێگرەکانی سکپڕی دەکات.

پ: ئایا پێویستە بەدواداچون بکەین بۆ حەپەکانی دژە سکپڕی دوای تەمەنی چل ساڵی؟

□لە دوای تەمەنی چل ساڵی پێویستە بۆ بەکارهێنانی حەپەکانی سکپڕی کەمێك دان بەخۆمان دا بگرین و لەسەر خۆ بیربکەینەوە، چونکە دەبنە هۆی زیادکردنی توشبوونەکانی دڵ لەم تەمەنەدا، لەبەر ئەوە پزیشك دەرمانی ئاوێتە لە ئیستڕۆجین و پرۆجسترۆن بە ژەمی کەم دەنوسێت. بەو مەرجەی لە ژنەکەدا ئامادەباشی نەبێت بۆ توشبوون بەم نەخۆشیەو لە خێزانەکەدا توشبوونی لەو بارە نەبێت سەرەرای ئەوەش ژنەکە جگەرەکێش نەبێت چونکە جگەرە کێشان لەم حاڵەتەدا حەوت جار مەترسی توشبوونەکانی دڵ زیاد دەکات.

لەم حاڵەتەدا ئامۆژگاری ئەوە ناکرێت کە ژنەکە حەپە وردە میکرۆسکۆبیەکان بەکاربهێنێت کە تەنها لە پرۆجسترۆن (Micropilules progestatives) پێکهاتون. لەبەر ئەوەی کاریگەرییان نیە چونکە لەو کاتەدا هێلکەدان پرۆجسترۆنی تەواو نارێژن کە بەش بکات. لە دوای تەمەنی چل و پێنج ساڵی رای پزیشکەکان بەرامبەر بەکارهێنانی حەپەکان جیاوازە چونکە لە کاتێکدا هەندێك پزیشك ئامۆژگاری بەکارنەهێنانی دەکەن چونکە دەبێتە هۆی ڕێکخستنی سوڕی سوڕی مانگانە لە کاتێکدا کە خۆی لەم قۆناغەدا تێکچووە، هەروەها دەبێتە هۆی لابردنی تێکچوونەکانی دی کە لە ناهاوسەنگی هۆڕمۆنیەوە پەیدا دەبن، بەڵام مەترسیەکانی تێکچوونەکانی دیکەی دڵ زۆرن و،بۆ ژنی جگەرە نەکێش دەبێتە سێ ئەوەندە گومانی تێدا نیە کە بۆ ژنی جگەرەکێش زۆر زیاتر دەبێت.

بۆ ئەو ژنانەی کە تەمەنیان لە چل و پێنج و زیاترەوەن واباشە پێکهاتووەکانی پرۆجسترۆن بەکاربهێنن. چونکە سەرەڕای کاریگەرییان دژی سکپڕی دەبێتە هۆی جێگرتنەوەی کەمی ئەو پرۆجسترۆنەی کە لە بەشی دووەمی سوڕی مانگانەدا کەم دەکات.

پ: باشترین ڕێگای ڕێگرتن لە سکپڕی پاش تەمەنی چل ساڵی چییە؟

□ زۆر جار کەوتنە سەرخوێن ڕێك و پێکە لەبەر ئەوە باشترین ڕێگا بۆ قەدەغەی سکپڕی ئەوەیە کە تێکچوونی لاوەکی دروست ناکات، واتە لەولەب یا ڕێگرتن لە سکپڕی لە ڕێگای زێ وە لە حاڵەتی بوونی ئەو تێکچوونانەی لەگەڵ ماوەی پێش تەمەنی نائومێدیدا دێن واباشە ڕێگای هۆرمۆنی بەکار بێت.

لەولەب:

ڕێگایەکی نایابە بۆ ڕێگرتن لە سکپڕی و بۆ ئەو ژنانەش کە تەمەنیان لە چل دایە یا سەروترن. بێگومان ئامۆژگاری بەکارهێنان ناکرێت بۆ ئەو ژنەی کە خوێنی کەوتنە سەرخوێنی زۆرە و سوڕەکەی نارێك و پێکە، هەروەها قەدەغەی بەکارهێنانی دەکرێت لە حاڵەتی بوونی وەرەم لە منداڵداندا.

دەشتوانرێت نەرمی پیشان بدرێت لە بەکارهێنانیدا تا تەمەنی نائومێدیش.

ڕێگرتن لە سکپڕی لە ڕێگای زێ وە:

پاش تەمەنی چل ساڵی و بە تایبەتی پاش چل و پێنج ئامۆژگاری بەکارهێنانی لەناوبەرەکانی تۆو دەکرێت لە شێوەی دەنکۆڵە یا سەرقاپدا، لەم تەمەنەدا پیتێتی زۆر کزە.

ڕێگری سکپڕبوون لە ڕێگای زێ وە: لەم ڕێگایەدا ماددەی کیمیایی بەکاردێت بۆ ئەوەی تۆوەکان بکوژێت و دەخرێتە ناو زێ وە.

بەکارهێنانی ئەم ماددانە پێویستە زۆر بە وردی بکرێت بۆ ئەوەی کاریگەری تەواو ببەخشێت، لەبەر ئەم هۆیەیە کە کەمی کاریگەرێتی ئەم ماددانە بە زۆری لە ئەنجامی نا وردی و نا بایەخی تەواوەوە دێت زۆرتر لەوەی لە ئەنجامی ماددەکان خۆیانەوە دێن.

دوو رێگا هەیە بۆ دژە سکپڕی لە رێگای زێ وە:

- بەکارهێنانی پەردەی بەربەست: ئێستا واز لەم رێگایە هێنراوە پاش ئەوەی ماددە کیمیایە لەناوبەرەکانی تۆو بەکارهێنران.

- ماددە لەناو بەرەکانی تۆو.

پەردەی رێگر:

رێگرێکی جێگەییە لە حەفتاکانی سەدەی پێشودا بەکار دەهات، و بەربەستێکی ئامێری (ماددی) لەبەردەم تۆوەکاندا دروست دەکات و ناهێڵێت بچنە ناو زێ وە دەتوانرێت کاریگەری پەردە بەربەستەکە زیاتر بکرێت لە رێگای سواغدانی بە ماددەیەکی کیمیایی لەناوبەری تۆوەکان.

پەردەی بەربەست بریتییە لە ئەڵقەیەکی رەق و لە ناوەڕاستەکەیدا زەمبەڵەکێکی تێدایە. دەمی ئەڵقەکە بە پەردەیەکی تەنك گیراوە. کە لە ماددەی لانکس پێکهاتوە ئەو ماددەیەش لە ئاووگی هەندێك رووەك وەردەگیرێت. ئەم پەردە بەربەستە بە قەبارەی جیاواز کە بۆ هەمە چەشنە ژن گونجاوە، لە دەرمانخانەکان دەست دەکەوێت، دەخرێتە بنکی زێ وە بەشێوەیەك کە ملی مناڵدان بە تەواوی دادەخات بەشێوەیەك بەشە رەقەکەی بە تەواوی بنوسێت بە لاکانی ملی مناڵدانەوە. پێویستە زۆر بە وردی پەردە بەربەستەکە لە شوێنی تەواوی خۆیدا دابنرێت، ئەمەش نایەڵێت بە بڵاوی بەکاربێت لەگەڵ ئەوەی رێگایەکی کاریگەرە لە دژی سکپڕبووندا.

باشییەکانی پەردەی بەربەست:

- هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی نییە.

- کاریگەرییەکی باشی لە دژە سکپڕی دا هەیە.

- راستەوخۆ پاش لابردنی رێگا دەدات بە سکپڕبوونەوە بەبێ ئەوەی پێویست بە چاوەڕێکردن بکات بۆ ماوەی مانگێك یا چەند مانگێك.

- زۆر بە باشی پارێزگاری دەکات دژی نەخۆشیە سێکسیە گوێزراوەکان چونکە بەربەستێك لەبەردەم تۆوەکاندا دروست دەکات هەروەها لەبەردەم ئەو میکرۆبانەی لەگەڵ تۆوەکەدا دێنە زێ وە، هەروەها ئەو ماددە کیمیاییەی کە پەردەکەی پێ سواغ دەدرێت ماددەیەکی کوژەری زۆرێك لە بەکتریا نەخۆشخەرەکانیشە.

خراپییەکانی:

کاری سێکسی لەخۆوە ناهێڵێت بەهۆی ئەو هەموو خۆپارێزیە لەکاتی بەکارهێنانی دا چونکە پێویستە:

- پێش هەموو کارێکی سێکسی پەردەکە دابنرێت هەرچەندێك کاتی سوڕی مانگانەکە بێت.

- پێویستە پێش کارە سێکسیەکە بە چوار سەعات دابنرێت و نابێت لابرێت دوای کارە سێکسیەکە تا چوار سەعاتی دی.

- سواغکردنی پێش کارە سێکسیەکە بە ماددە کیمیاییەکەی تۆوەکان دەکوژێت.

- سەر لەنوێ سواغکردنی بەو مەڵحەمەی کە تۆوەکان دەکوژێت پێش کارێکی سێکسی دی.

- زێ پێش و پاش کارە سێکسیەکە پاك نەکرێتەوە بۆ ئەوەی ماددە کیمیاییەکە کاریگەریەکەی لانەچێت.

پاراستنێکی ناکاریگەر پێش و پاش پەیوەندی سێکسی:

- ئەگەر باش لە شوێنی خۆیدا دانەنرابوو.

- سواغدانی بە ماددە لەناو بەرەکە پێش کارە سێکسیەکە، لەبیر چوو.

- زوو شتنی زێ.

- لەوانەیە هەندێك کەس توشی هەستداریەتی بێت بە بەکارهێنانی لەناوبەرەکانی تۆو.

تۆو لەناوبەرەکان:

ڕێگایەکی نوێ و کاریگەرە بۆ دژە سکپڕی بە مەرجێك ڕەچاوی ڕێساکان بکرێت:

لەم ڕێگایەدا ماددە کیمیاییەکان بۆ لەناوبردنی تۆوەکان بەکاردێن، ئەم مادانە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن و هیچ پێویستیشیان بە ڕەچەتەی پزیشك نیە، بەڵام تا ڕادەیەك گرانن.

پێش دەستکردن بە کارە سێکسیەکە ماددە کیمیاییە لەناوبەرەکەی تۆو دەخرێتە بنکی زێ و سەرەتای ملی منداڵدانەوە و سوری مانگانەکەش لەهەر ڕۆژێکدابێت، هەر دەبێت.

مادده کیمیاییه لەناوبەرەکانی تۆو چەند شێوەیەکیان هەیە:

- حەپی ورد.

- سەرقاپ لەشێوەی ئیسفەنجێکی بچووکدا کە بە مادده لەناوبەرەکە سواغ دراوە.

- مەڵحەم.

هەموو پاکەتێك رێنمایی تەواوی لەگەڵ وێنەی روونکردنەوەدا لەگەڵدایە.

پ: ئایا ئەم رێگایە تەنها بۆ جۆرێکی دیاریکراوی ژن لەبارە؟

□ بەشێوەیەکی گشتی تۆو لەناوبەرەکان بۆ هەموو ژنێك دەبن و بەتایبەتی بۆ ئەم ژنانە:

- ئەو ژنەی حەز بە لەولەب یا حەپی دژی سکپڕی ناکات.

- ئەو ژنەی کە ماوەیەکی کەمە منداڵی بووە.

- ئەو ژنەی شیر دەدات بە منداڵ.

- ئەو ژنەی لە چل ساڵی تێپەڕبووەو پیتیەتەکەی لاوازبووە ئێستا لەسەدا پێنجی ژنان حەز بەم رێگایە دەکەن.

باشەکانی:

- هیچ جۆرە ژەهراوی بوونێك دروست ناکات.

- پێویستی بە رەچەتەی پزیشك نییە.

- بەئاسانی دادەنرێت، هەروەها بە نهێنی ئەگەر ویستمان لە بنکی زێ دا پێش کارە سێکسیەکە بە ماوەیەکی کەم.

لەم بوارەدا دەڵێین:

- کاریگەری لەناوبەرەکان بەشێوەی حەپ پاش دە خولەك دەست پێ دەكات.

- کاریگەری مەڵحەمەکان خێراترن.

- کاریگەری حەپەکان بۆ ماوەی 4 ســەعات و مەڵحەمەکان بۆ ماوەی 8 – 10 سەعات دەمێنێتەوە.

- یارمەتی تەڕکردنی دیوارەکانی زێش دەدەن.

- زێ لــەو میکرۆبانــە دەپارێزن کە لەگەڵ تۆوەکانــەوە دێنە ژورەوە جگە لە میکرۆبەکانی فەرەنگی (ســفلس) و سۆزەنك، بەڵام بۆ لەناوبردنی میکرۆبەکانی سیدا بە تەواوی نازانرێت.

- ڕێگا بەژنەکە دەدات کە ســکی هەبێت، ئەگەر جارێکی دی ویستی داینەنێت، بێ ئەوەی پێویستی بە ماوەیەك چاوەڕوانی بێت.

- هەروەهــا توێژینەوەکان پیشــانیان داوە کە نابێتە هۆی تێکچوونی کۆرپەلە ئەگەر ژنەکە ویستی سکی هەبێت.

خراپیەکانی:

- ئەگەر بە باشــی خۆنەبەســتینەوە بــە مەرجەکانــی بەکارهێنانەوە، ئەوا بەرئەنجامەکەی خراپە.

- پێویستی چەورکردنەوەی زێ بەلەناوبەرەکەوە بۆ پەیوەندیەکی دیکەی سێکسی چونکە لەبیرچونی ئەوە دەبێتە هۆی بەرئەنجامی حەز لێ نەکراو، چونکە چەورکردنی بەکەم کاریگەری بۆ جاری دی نابێت.

- دەبێتە هۆی هەندێك هەستداریەتی وەك، هەستکردن بە بوونی سوتانەوە یان وروژاندنی پێست لە زێ دا.

- دەردانێکی زێی ناخۆش پاش کارە سێکسیەکە.

- ناتوانرێت بە سابوون زێ پاك بکرێتەوە. پێش کارە سێکسیەکەو پاش کارەکەش بە 8 سەعات بۆ ئەوەی لەناوبەرەکە کاریگەریەکەی لەدەست نەدات، تەنها دەتوانرێت دەرەوە بە ئاو پاك بکرێتەوە.

- نازانرێت کاریگەری ئاوی دەریا چی یە بەسەر ئەم ماددەیەوە بۆیە لەکاتە پشووەکان و مەلەکردن لە دەریادا، پێویستە کەسەکە زۆر ئاگادار بێت لەو حاڵەتەدا دەتوانرێت بڕی بەکارهاتوی لەناوبەرە بەکارهاتوەکە زیاد بکرێت.

و ئامۆژگاری نێرەکەش دەکەیت کە کەبوتی نێر بەکاربهێنێت.

- تامی تفتی و تاڵی ئەو ماددەیە پەیوەندی سێکسی دەم نارەحەت دەکات.

پ: مەبەست لەسەر قاپەکانی دژە سکپڕی چییە؟

☐ ئەوانە بریتیین لە پارچەی ئیسفەنجی بچووك بە ماددە لەناوبەرەکانی تۆو تێرن، ئیسفەنجەکە دەخرێتە بنکی زێ وە ئیتر نایەڵێت تۆوەکان بچن بۆ منداڵدان چونکە هەر تۆوەکان بەر ماددە لەناوبەرەکە کەوتن یەکسەر دەمرن.

ئەو ڕێگایە ڕێگایەکی زۆر باشــە ئەگەر ســەرقاپەکە پێش کارە سێکســیەکە دانراو بۆ ماوەی 24 سەعاتیش هێشترایەوەو هیچ پێویستیش ناکات بۆ کارێکی سێکسی دی بگۆڕێت ئەگەر لەماوەی ئەو 24 سەعاتەدا روی دا.

بەڵام ئەم ڕێگایە هەندێك نارەحەتی هەیە لەوانە:

- قەبارەی سەرقاپەکە گەورەیە و جێگایەکی گەورە لە زێ دا داگیر دەکات.

- دانانــی ســەرقاپەکە لــە شــوێنی خۆیــدا تــا رادەیــەك گرانــە، هەروەها دەرهێنانەوەشی.

- پێویستە بە لای کەمەوە سەرقاپەکە بۆ ماوەی 6 سەعات دوای کارە سێکسیەکە بهێڵرێتەوە.

- لەو ماددەیەدا نابێت کەسەکە خۆی بشوات.

بەشی هەشتەم

ژیانی سێکسی

ئارەزووی سێکسی مەیلێکی سروشـــتی بنەڕەتە هەموو بوون دەوەرانی زیندوو تێیـــدا بەشـــدارن و ئامانجـــی زاوزێ و زۆربـــوون و دەســـتەبەرەی بەردەوامی جۆرە. مرۆڤ گەیشـــتۆتە ئەوەی جیاوازی لەنێوان زاوزێ و چێژدا بکات هەروەها گەیشـــتۆتە بەئەقڵکردنی پەیوەندی سێکسی و وای لەئارەزوە سێکسیەکەی کردووە کەهەندێك جار ببێتە سەرچاوەی خۆشی و شادی و هەندێك جاریش هۆی دڵەڕاوکێ و کپکردن.

لەڕێگـــای ئارەزوەوە بۆ بەشـــکردنی چێژەکە لەگـــەڵ مێردەکەیدا، و لەڕێگای هەســـت و هەڵچونە ئاڵوگۆڕەکانەوە کرداری سێکســـی ئاڵۆز بـــووە. هیچ ڕەچەتەیەکی ئەفســـونی نیە بۆ بەدەســـتهێنانی پەیوەندییەکی سێکســـی ئایدیـــالی، چونکە هەر ژنە بەڕێگایەکی جیاواز لەژنانی دی، چێژ وەردەگرێت. بۆیە لەسەر هەموو ژنێك پێویستە شارەزای جەستەی خۆی بێت هەروەها ئەو تواناییانەی دەیرەخسێنێت.

ژیانێکی سێکســـی بەختیار پێویستی بەکەسێتیەکی دڵ خۆش و کراوە هەیە، چونکە ڕێکەوتن لەگەڵ ســـەر (واتەبیر)دا پێویستە بۆ ڕێکەوتن لەگەڵ جەستەدا. ئەوە پەیوەندییەکی باشە کەلەنێوان ئەوەی دەروونییە و ئەوەی جەستەییە هەیە لەبەر ئەوە پێکهێنانی پەیوەندییەکی بەختیار لەنێوان ژن و مێرددا پێویستی لەسەر هەردووکیان وا دەکات کە لەسەر ئاستی سۆزی و جەستەیی هەولێکی زۆر بدەن.

ئارەزووی سێکسی:

ئـــارەزووی سێکســـی لەتێکەڵەیەك لەهروژاندنی حەزو ســۆزو بــیر پێکدێت کەبەندە بەهەستە جەستەییە راستەقینەکانەوە یا بەهەستە خەیاڵیەکانەوە.

پ: رۆڵی هەست لەئارەزووی سێکسی دا چییە؟

□ لەکاتی بەیەك گەیشـــتنی سێکســـی دا هەر پێنج هەســـتەکە ئاگادارن و لەدروســـتکردنی ئارەزوەکەو بەرزکردنەوەی هروژاندنە سێکسیەکەدا بەشدار دەبن.

هاندەرە سێکســـیەکان هەمەچشن و هەمەجۆرن، جا هاندەری بینین یا بیستن یا بۆن یا بەرکەوتن یا تەنانەت تام چەشتن بن، ئەوا ئارەزووی سێکسی دروست دەکەن و دەیژێنن. بۆ نموونە خوێندنەوەی دەقێکی هروژێنەر یا بینینی دیمەنێکی شەهوانی یا تەنانەت سەیرکردنێکی خێرا بەسە بۆ داگیرساندنی ئارەزووی سێکسی.

پ: ئایا هۆرمۆنەکانی لەش رۆڵیان لەئارەزووی سێکسی دا هەیە؟

□ جگە لەبایەخی هۆکاری دەروونی، ناتوانین رۆڵی هەست و هۆرمۆنەکانیش پشتگوێی بخەین.

هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن (Testosteron) گەورەترین رۆڵی لەوزەی شەهوانی پیـــاو و ژندا هەیە. ئەم هۆرمۆنە بەبرێکی کەم لەژندا هەردوو هێلکەدان و رژێنەکانی ســـەر گورچیلـــە دەیرێژن. هۆرمۆنێکی دی کەبەرپرســـیاری شـــەهوەی سێکســـی ژنە بریتییە لەهۆرمۆنی ئیسترادیۆل Estradiol کەهەردوو هێلکەدان دەیرێژن. هەروەها ئەم هۆرمۆنە یارمەتی پاراستنی زیندەیی پەردەی زێ و چەورکردنی دەدات.

هۆرمۆنە سێکسـیەکان بەهاوبەشـی لەگەڵ مادده کیمیاییـە دەمارییەکاندا کار دەکەن و کەبەشـی ژێـرەوەی دەماخ واتە هایپۆسـەلەمەس Hypothalamus دەیانرێژێـت گرنگترین ئەو مـاددە کیمیاوییانـە سـیروتونینە (Serotonine) و دوپامینە (Dopamine) کە لەگەڵ هۆکارەکانی دیکەدا بەرپرسیارن لەچالاککردنی رژاندنی تیسکۆسـیترۆندا.

پ: ئایا سروشـتیە کەلەماوەی سـوڕی مانگانەدا ئارەزووی سێکسی لەگۆڕانـدابێـت؟

□ بەڵـی، چونکـە بەشـێك لەئـارەزووی سێکسـی بەنـدە بەهۆرمۆنـە سێکسیەکانەوە. ئارەزووی سێکسی لەکاتی هێڵکەداناندا زیاد دەکات. ئەمەش زۆر لۆژیکییە چونکە ئامانجی کاری سێکسـی زاوزێیە. هەروەها لەوانەشـە لەکاتی کەوتنەسـەرخوێندا ئارەزووی سێکسی زیاد بکات و ئەوەشی تێبینی دەکرێت لەکاتی (هێلکەدانان و کەوتنە سـەرخوێن)دا خەونی سێکسـی زۆر دەبێـت

لەبـاری تیۆریەوە ئەو ژنەی حەپی دژە سـکپڕی دەخوات لەماوەی سـوڕی مانگانەدا هیچ گۆڕانکارییەك لەئارەزووی سێکسـیدا نابینێـت، چونکە ئەم حەپانە پارێزگاری جێگیری هاوسـەنگی هۆرمۆنی لەجەسـتەدا دەکەن.

لەگەڵ ئەوەشـدا، ئەو ژنە وەك هەموو ژنانی دی خۆی وچانەکانی کرانەوە یا بچووکبوونەوەی ئارەزووەکە دەزانێت کەئەوەش بایەخی تەنانەت لەسـەرکەوتنی هـۆکاری دەروونـی – سـۆزی – هەسـتی لەکاریگەری لەسـەر ئارەزووی سێکسـیدا دەردەخات. هەر ئەو هۆکارەشـە کەجیاوازی لەنێوان ژنێك و یەکێکی دیدا دەردەخات لەرێگـای وەڵامدانـەوەی هـەر ژنـە بـۆ هەڵچـوون و هاندەرەکانـی دی.

ڕێگە بۆ چێژی سێکسی:

میکانیزمی چێژی سێکسی لەبنچینەدا لای هەموو ژنان وەك یەکە. و گەلێك هۆکاری هەمەچەشن کار لەم کرداره دەکات. وەك باری دروستی ڕێژەی هۆرمۆنەکان لەخوێندا، تەمەن، بارودۆخی دەوروبەر، مەزاج، هێزی هاندەری سێکسی و ئامادەیی دەروونی لای ژنەکە. هەر ژنێك بەرێگایەکی جیاواز لەژنێکی دی بەکرداری سێکسی هەڵدەچێت بۆ نموونە ئەو ژنەی لەگەڵ جەستەی خۆیدا ڕێکەو هەمیشە بەئاگایە بۆ هەر هروژاندنێکی هەستی یا سۆزی ئەوا ژیانی سێکسی زۆر دەوڵەمەندترە لەژیانی ژنێکی دی کەبرواى بەخۆی نییە.

بەدەستهێنانی چێژی سێکسی پێکەوە خەونی هەموو پیاوێك و هەموو ژنێکەو ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە42٪ی ژن و مێردان هەست بەتەواوکاری لەژیانی سێکسیاندا دەگەن بەڵام 8٪ هەست بەوە ناکەن زۆر کەم نەبێت، یا هەر هیچ.

بەدەستهێنانی چێژی سێکسی بەشێوەیەکی بنەڕەتی بۆ هەموو مرۆڤێك لەبەردەستدایە بەڵام پێویستە ئەو کەسە کلیلەکانی ئەم کردارەی پێ بێت گەلێك لەکپکەرو گرفت هەن ڕێگە دەگرن لەوەی کەجەستە بتوانێت بەئازادانە دەربرین لەئارەزوەکانی خۆی بگات. لەبەر ئەو هۆیانەی کەلەزۆربەی حاڵەتەکاندا دەگەرێتەوە بۆ قۆناغی منداڵی یا بەهۆی بەرئەنجامی ئەزمونێکی خراپەوە.

پ: چۆن چێژی سێکسی بەدەست بهێنین؟

☐ هەر ژنە بەشێوەیەکی جیا هەست بەچێژی سێکسی دەکات، ئەوەش پەیوەندی بەتوانایەوە هەیە لەجەستەی خۆی بەتەواوی خۆش بوێت بۆ ئەوەی جڵەو بۆ ئارەزووەکانی بەرەڵا بکات و دەستبازیە سێکسیە هەمەچەشنەکان وەربگرێت.

ئارەزووە سێکسیەکانی بەخەیاڵە سێکسیەکان چالاك بکات.

یارییە سێکسیەکان قبوڵ بکات بۆ ئەوەی بگاتە ئەوپەڕی هروژاندن.

پ: چۆن ژن جەستەی خۆی دەدۆزێتەوە؟

□ خۆشەویستی جەستە بۆ بەدەستهێنانی چێژو خۆشی سێکسی، پێویستە لەبەر ئەوە پێویستە لەپێشەوە شارەزای بێت، ناشارەزایی ژن دەربارەی جەستەی خۆی دەبێتە هۆی ناشـــارەزایش دەربارەی جەســـتەی مێردەکەی واتە ئەوەی پەیکەری کردارە سێکسیەکە دروست دەکات. لەمەوە ڕەفتارێکی ڕێگری پەیدا دەبێت و ژنەکە بەرۆژی نیوەڕۆ ڕێگە نادات رووت ببێتەوە و لەدەستپیاهێنان و بەرکەوتنیش شـــەرم دەکات، و لەیاری و دەستبازییە سێکسیەکان دەترسێت، بۆ لابردن و نەهێشتنی ئەم ڕێگریانە لەسەر ژنەکە پێویستە سەر لەنوێ خۆی بەزانینی جەستەی ڕۆشنبیر بکات.

پ: بۆچی یاری و دەستبازی سێکسی زۆر بایەخی هەیە؟

□ ئارەزووی سێکســـی دیسانەوە ئارەزووی بەشـــداری کردنە. دابەشکردنی چێژو خۆشـــی بەشـــێوەیەکی ئیجباری بەیاری و دەستبازی سێکسیدا دەڕوات، چونکە دەســـتبازی و ماچ و یاری دەســـتپیاهێنان و قســـەی خۆش هەموویان هروژێنەری ئارەزوون. ئەم یاریانە هیچ نەبێت پێویستیان بەبەریەك کەوتنی هەردوو کەسەکە هەیە، بەڵام بەریەککەوتنی مادی بەتەنها بەس نییە، بەڵکو پێویســـتە هەســـتەکانی خۆشەویســـتی لەگەڵدا بێت بۆ ئەوەی بتوانێت وزەی شاراوەی سێکسی دەربپەڕێنێت. ئەو پەیوەندیە سێکسیە ڕۆتینییانەی کە وردە وردە دەبنـــە تەنا چونـــە ژوورەوە، دەبنەهۆی مردنی ئارەزووی سێکســـی. بۆ ئەوەی ئارەزووەکە بەردەوام بێت پێویســـتی بە ئاماژەو دەســـتپێکردن و وشە

هەیە. لەسەر ژن پێویستە بزانێت چۆن حەز لێکراو ویستراوەو دەچێتە دڵەوە، و چۆن یاری دەکات و هروژێنەر دەبێت و سۆزەکانی خۆی دەردەخات.

رۆتین دەبێتە هۆی هەلاهەلاکردنی پەیوەندی و بەرگریکردنیشی پێویستی بەئەرك و زیندەیی هەردوو کەسەکە هەیە، ئاشکراشە بەختیاریی خێزان بەندە بەسەرکەوتن لەم بارەیەوە، و بۆ سەرکەوتنیشی لەمەدا دەتوانرێت ئەمانە بکرێت:

جووتبوون و کاری سێکسی لەبارودۆخی جیاوازدا.

پارێزگاریکردنی ئارەزو بۆ تاوکردنی مێردو هروژداندنی.

بوونی شێوەیەکی پێك گەیشتنی هاوڕێك لەکاتی جووتبوون دا.

هەموو ئەمانەش پێویتسیان بەهەستی خۆشەویستی هەردوولا هەیە.

جەستەی مێ لەکاتی جووتبووندا:

وەڵامدانەوەی جەستەی مێ بۆ سێکس لەهەردوو باری فیسۆلۆژی و تیۆرکارییەوە لەهەموو ژنێکدا وەك یەکە بەپێچەوانەی وەڵامدانەوەی هەست و هەڵچونەوە کە لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت.

ئەماددەکارییە جەستەییە بنەڕەتەکان بۆ چێژو خۆشی سێکسی بەچوار قۆناغی یەك لەدوای یەکدا دەڕۆن، کەبریتین لەرێڕەوێکی چەسپاو لای هەموو ژنێك کەبریتین لە: قۆناغی هروژاندن، قۆناغی لوتکەی هروژاندن، قۆناغی لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) و قۆناغ نیشتنەوە (توانەوە). زانینی جەستە ڕێگا بەدۆزینەوەی کلیلە شەهوانیەکانی دەدات و ڕێگا بۆ چێژوەرگرتن لەخۆشیە جەستییەکانی جوتبوون خۆش دەکات.

پ: چۆن قۆناغی هروژداندنی جەستە روون دەبێتەوە؟

□ ئـــارەزو ســـەرچاوەی هروژاندنە. لەوانەیە ئـــارەزوو لەخۆیەوە لەرێگای هەستەکانەوە دروست بێت. و دەشتوانرێت لەرێگای دەستبازییەوە بهروژێنرێت. لەگـــەڵ هروژاندنـــدا ئەندامەکانـــی زاوزێ لەناوچـــەی حـــەوزدا هروژمێکی خوێنیان بۆ دەچێت و لاتەنیشـــتەکانی زێ هەڵدەئاوســـێت و ماددەیەکی شل دەرێژن کەناو زێ چەورو تەر دەکەن. هروژمی خوێن بۆ ناوچەی حەوز زیاد دەکات، هەردوو لچە بچووك زۆرتر ســـور هەڵدەگەرێن و زۆر ئەســـتورتریش دەبن، لەکاتێکدا هەردوو لچە گەورەکە هەڵدەئاوســـێن و کەسێك لەیەك دوور دەکەونـــەوەو ناو دەرچـــەی مێ دەردەخەن. هەردوو لچە گـــەورە لەو ژنانەی هێشـــتا منداڵیان نەبووە دەکشـــێن و پان دەبنەوە بەڵام لەو ژنانەی کەبەلای کەمەوە دوو منداڵیان بوە بەشێوەیەکی دیار هەڵدەئاوسێن.

میتکەش بەدەوری خۆی هەڵدەئاوسێت قەبارەکەی بەپێی پلەی هروژاندنەکە گـــەورە دەبێت کەمێك گرژ دەبێت بەوە هەســـتداریەتی هەموو ناوچەی زاوزێ چەند جارە دەبێت ئەندامی سێکسی ژن قورس و گەرم دەبێت.

بەهۆی هەڵئاوسانی شانەکانەوە زێ لەسەرەتاکەیدا تەسك دەبێتەوە لەکاتێکەدا لەقوڵاییەکـــەی دا فـــراوان دەبێت منداڵدان کەمێك بەرز دەبێتـــەوە و بەرەو دواوە لار دەبێتەوە ئەوەش یارمەتی زیاتر زاوزێ بوونی بنکی زێ دەدات.

هـــەردوو مەمك هەڵدەئاوســـێن، و تونـــد دەبن و هەردووە گۆکـــە رەپ دەبن، خەرمانـــەی دەوری گۆ زۆرتـر رەش و تۆخ دەبێت، یاریکردن بەمەمکەکان دەبێتە هۆی بەرزکردنـــەوەی پلەی هروژاندنی گشـــتی. لەگـــەڵ بەرزبوونەوەی ئـــارەزوودا هەموو جەســـتە نەك تەنها ئەندامەکانی زاوزێ تێك دەچێـــت. لێدانی ترپەی دڵ زیاد دەکات

و پەســتانی خوێنبەرەکان بەرز دەبێتەوە هەناسەدان خێراو پچڕپچڕ دەبێت و هەموو ماســولکەکانی جەســتە توند دەبن هەموو ئەم دیاردانە پەرچەکردارێکی ناخۆویستن. قۆناغی هروژاندن لەساتێکەوە بۆ ساتێکی دی بەپێی پلەی ئارەزەکە جیاوازە. دەتوانرێت پارێزگاری بەهروژاندنەکەوە بکرێت لەرێگای دەستبازی و ماچ و قسەی خۆشی پڕ سۆز. کاتێك هەردوو ژن و مێرد دەگەنە دوا پلەی هروژاندن حەز بەیەکگرتن دەکەن.

پ: قۆناغی لوتکەی هروژاندن چییە؟

□ ئــەو قۆناغەیــە کەتیایــدا ژن دەگاتە ئەوپــەڕی هروژاندن و هەســت بەئارەزووییەکــی زۆر بــۆ هاوبەشــەکە دەکات. لوتکەی هروژاندن بەســاتی چوونــە ژوورەوەی چــوك دەســت پــێ دەکات کەچەندەهــا شــەپۆلی چێژ دەنێرێت و بەهەموو جەســتەدا بڵاودەبێتەوە زێ پەستان دەخاتە سەر چۆك، بەوە هەســتەکان چەند جار دەبن هەســتیاری لەم کاتــەدا دەگاتە ئەوپەڕی، بەشــێوەیەك هەر پەستانێکی بچووك شەپۆلێك چێژ بەرپا دەکات. ئەم چێژە پرشنگدارە دەچێتە ســەر چێژەکانی پێشوو، و دەبێتە هۆی لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) ماوەی چاوەڕوانی زۆری پێش ســاتی ئۆرگازم بەشی هەرە گەورەی وچانی لوتکەی هروژاندن دروست دەکات.

لێدانی دڵ و هەناســەدان زیاد دەکات هەروەها سورهەڵگەڕاندنی ئەندامی مێ زیاد دەکات لەرزی جوتبوون ئەوەندەی نەماوە. راستەوخۆ پێش لەرزەکە، دەردراوەکانی زێ کەم دەبنەوە و مێشك کەمێك گرژ دەبێت، گلێنەی چاو فراوان دەبێتو ماسولکەکان گرژ دەبن خۆشیەکە وەك هەڵقوڵینی شەپۆڵ دێت.

پ: چۆن لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) دەردەکەوێت؟

□ ئەمە کورترین و کەم خایەنترین ماوەی کاری سێکسیە، ئۆرگازم روونادات ئەگەر هروژاندنی سێکســی نەگەیشــتبێتە ئاســتی خۆی و بــۆ ماوەیەکیش

بەردەوامی لەسەر بووبێت و گەیشتن بەلەرزەكەش زۆر پەیوەندی بەئارەزووی هاوبەشەكە و بەجۆری یاریكردنەكانەوە هەیە.

شەپۆلێك لەچێژ بەهێواشی لەناوچەی مێشكەوە بەرز دەبێتەوە و بەردەوام دەبێت تا تەقینەوەی دواجاری. كرژبوونی خۆنەویستی لەمێشكەوە سەر هەڵدەدەن لەشێوەی شەپۆلی یەك لەدوای یەكدا و لەمناڵدان و هەردوو ناوچەی زێ و كۆمدا بڵاودەبنەوە لەپڕ مێشكە كرژدەبێت لەپاشدا شێوەو پێوانە ئاساییەكەی خۆی پاش رژاندنی یەكەم بەماوەی نێوان 10 و 20 چركە وەردەگرێتەوە. لەشی بەتەواوی بەهۆی گرژبوونەكانەوە رەق دەبێت بەوەش هەموو سورهەڵگەرانێكی سێكسی كەلەقۆناغی لوتكەی هروژاندندا روی داوە بەتاڵی دەكاتەوە، هەروەها لەوانەشە لەش سورهەڵبگەرێت و ئارەق فڕێ بدات. هەر چەندێك لەرزەكە بەهێواشی سەركەوێت، ئەوا ئەوەندە توندتر دەبێت، لەرزەكان زۆر دەبن رەنگە بگەنە 15 جار و وردە وردە توندییان كەم دەبێتەوە و ماوەی نێوان دور دەكەوێتەوە پێش ئەوەی بەتەواوی نەمێنێت. هەموو شتێك لەكاتی جوتبووندا هەڵدەگەرێتەوە ژن بەتەواوی هۆشی بەخۆی و بەدوروبەری نامێنێت.

پ: قۆناغی توانەوە چییە؟

□ بریتییە لەكاتی خاوبوونەوەو هێمن بوونەوە كەپاش بەتاڵكردنەوەی وزە پەنگ خواردوەكەی قۆناغی هروژاندن دێت، هەستێك بەتێربوون و مورتاحی جێی شلەژاندنەكانی پێشوو دەگرێتەوە ئەوەش ساتی سۆزپێدانە. هەموو گۆڕانكارییەكانی پێشوو وردە وردە دەوەستن و لەپاشدا ون دەبن، ئەو خوێنەی لەناوچەی حەوزدا كۆبۆتەوە سەر لەنوێ بەناو هەموو لەشدا گوزەر دەكات، ئەندامەكانی دەرەوە و ناوەوەی زاوزێ وردە وردە قەبارە سروشتیەكەیان وەردەگرنەوە.

لەوانەیە لــەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) پاش قۆناغــی هروژاندن بەهۆی گەلێك هۆكارەوە، ڕوونەدات وەك هۆكانی زوو ڕژاندن لای پیاو، لەم حاڵەتەدا ســوڕ هەڵگەڕان و خوێن تێ زانی ئەندامەكان بەهێواشی نامێنن و وردە وردە هرژواندنەكەش دەگەڕێتەوە بــۆ دواوە. جیابوونەوەی مێرد لەژنەكەی ڕاســتەوخۆ دوای لــەرزی جووتبوون كارێكی پەكخستنیە بۆ ژنەكە چونكە ژن لەم ساتەدا هەست بەپێویستیەكی زۆر دەكات بۆ سۆز پێ دان، چونكە هەرگیز ئەو بیرۆكەیە قبوڵ ناكات كەبووبێت بەبابەتێكی سلبی بۆ سێكس، لەبەر ئەوە لەم حاڵەتەدا زۆر بەخێرایی واز لەپەیوەندییە سێكسیەكە دەهێنێت.

پ: پنتی (G) چییە؟

□ ناوچەیەكە دەكەوێتە دیوای پێشەوەی زێوە واتە پشت ئێسكی موسەڵدانەوە لەدوری نزیكەی 4 سم لەدەرچەی كۆمەوە. تا ئێستا كۆمەڵێك نهێنی دەوری ئەم خاڵەی داوە كەپێی دەڵێن پنتی (G) هەیە گومانی لەبوونی هەیە هەشە وا وەسفی دەكات كەناوچەیەكی زۆر هەســتدارو جیایە، پاش لەرزی میتكە لەوانە چەند لەرزێكی قووڵی یەك لەدوای یەك بەهۆی یاریكردن بەپەنجە لەو ناوچەیەدا یا بەجوڵاندنی چوك لەناو زێدا ڕوودات، زێ لەم حاڵەتەدا شــلەیەك دەرێژێت وەك تــۆواوی پیــاووایــەوپێــی دەڵێــن ڕژاندنــی مێیانــە.

پ: لــەرزی میتكــە و لــەرزی (زێ) یێــش چییــە؟

□ لەرزەكانــی مێ جۆریــان زۆرە نەك تەنها لەبەر جیــاوازی ناوچەكانی حەز بەڵكو لەبەر ئەو ڕۆڵە ســەرەكیەی كەهۆكاری دەروونیش لەم بارەیەوە هەیەتی، لەبەر ئەوە دەبینین كەلەرزی جووتبوون لەژنێكەوە بۆ یەكێكی دی جیــاوازە، تەنانەت لەهەمان ژندا لەجوتبوونێكەوە بۆ جارێكی دی جیاوازە.

لەرزەكان دەناســرێنەوە بەهەستی توند لەشــێوەی شەپۆلی حەزو ئارەزوودا

کەلەناوچـــەی میتکەوە ســـەر هەڵدەدەن بـــۆ هەردوو ناوچەی زێو کۆم لەپاشـــدا بۆ هەموو ناوچەکانی لەش. بەمانای ووشەکە لەرزێك نیە پێی بووترێت لەرزی زێ لەبەر کەمی کۆتایی دەمارەکان لەدیوارەکانی زێدا، لەبەر ئەوە هەموو جۆرەکانی لەرزی مێ بەشێوەیەك لەشێوەکان بەندە بەهروژاندنی میتکەوە. لەرزی زێ بەهۆی لێخشاندنی دیواری زێ بەچۆکەوە روودەدات، بەڵام ئەوە لەپێشـــدا پێویستی بەهروژاندنی میتکە بەهۆی پەنجەوە هەیە ئەگەر بەراوردکرا لەنێوان لەرزی میتکەو لەرزی زێدا ئەمەی دواییـــان زۆر دەگمەنـــە. چونکە لەهەموویان زیاتر پێویســـتی بەهـــۆکاری دەروونی هەیـــە

پ: ئایـــا جووتبوون بەســـەرنەکەوتوو دادەنرێت ئەگـــەر لەرز تیایدا روی نەدا؟

☐ لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) خۆی لەخۆیدا ئامانج چییە، چێژی سێکسی لەمێدا ئەوەندە زۆرە بەشـــێوەیەك کەهەموو جارێك پێویســـتی بەلەرز نییە بۆ ئـــەوەی جوتبوونەکە بەســـەرکەوتوو دابنرێت، چونکە لـــەرز بەئەنجامی ژمارەیەکـــی زۆر لەهۆکاری جەســـتەیی و دەروونیە کەمـــەرج نییە لەهەموو جووتبوون یێکدا هەموویان پێکەوە کۆببنەوە.

هەندێك جار هروژاندنی سێکســـی هەســـتی زاڵە. و هەندێك جاری دی ســـۆز پێـــدان و مورتاحی دەروونی لەگـــەڵ مێردەکەیدا زاڵە. لەوانەیە جوتبوونی سێکســـی زۆر قـــوڵ و توندو تۆل بێت بی ئەوەی ببێتە هـــۆی لەرز و هەندێك جاریش لەوانەیە زۆرتر قوڵ بێتەوە چونکە جەستە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن هروژاندنەکە دەپارێزێت. پێویســـت ناکات لەرزی جووتبوون خۆی لەخۆیدا بکرێتە ئامانجێك بۆ گەیشـــتن پێی بەهـــەر نرخێـــك بێت چونکە کاتێك کارەکە دەگاتە ئاســـتی خوتورەو وەسواســـی ئەوا زۆربەی جار کەســـەکە پێی ناگات ترسیش لەپێ نەگەیشـــتنی لەکۆتاییدا دەبێتە هۆی

دابەزاندنی ئارەزوی سێکسی لەبەر ئەوە ڕێگای هەرەباش ئەوەیە کە کەسەکە بەپێی سروشتی خۆی لەپەیوەندییە سێکسیەکاندا رەفتار بکات لەم حاڵەتەدا لەرزەکە هەر لەخۆیەوە دێت و بەشێوەیەکی چاوەڕێ نەکراو و نەخشە بۆ دانەنراو. لەپەیوەندی سێکسیدا وەك هەموو پەیوەندییەکی دی پێویستە کەسەکە خۆی خۆی بێت چونکە ئەو ژنەی وا پیشان دەدات کەگەیشتۆتە ئۆرگازم بەمەبەستی رازیکردنی هاوبەشەکەی بەوە رەفتارێکی هەڵە دەکات لەبەرژەوەندی خۆی نییە، و ناشبێتە هۆی مورتاحی دەروونی بۆی. رەنگە لەوەدا مێرد کارەکە بەتەواو بزانێت و هەوڵ نەدات دەستی ژنەکەی بگرێت و بەرەو ئۆرگازم بیبات بەوەش رەنگە ژنەکە هەرگیز پێی نەگات. لەسەر ژن پێویستە پەرە بەژنانە سێکسی خۆی بدات بەپێی پێویستی و داواکاتو توانا خودییەکانی هەروەها لەسەریەتی بزانێت چۆن دەگاتە لوتکەو کرانەوەی سێکسی.

پ: جیاوازی چییە لەنێوان ئۆرگازمی ژن و ئۆرگازمی پیاودا؟

□ زۆرجار پیاو زوو دەگاتە ئۆرگازم ئەم خێراییە زۆربەی پیاوان حەزی لێ ناکەن هەروەها ماوەی ئۆرگازم لەپیاودا کورتە بەپێچەوانەی ژنەوە کەتیایدا ماوەی ئۆرگازم درێژ دەبێتەوە بەمەرجێك ماوەی هرژواندن درێژبێت.

پاش ئۆرگازم پیاو بەوچانی خاوبوون دوەو دابەزاندندا دەڕوات، بەڵام ژن لەتوانایدا هەیە کەچەند ئۆرگازمێکی دی بەدەستبهێنێت. پێویستە ئەم جیاوازیانەی نێوان پیاو ژن بزانرێت بۆ دەستەبەرکردنی پلەیەکی باشتر لەهارمۆنی و گونجاندن لەکاتی پێگەیشتنی سێکسیدا لەبەر ئەم ئامانجە دەبینین پیاو پەنا دەباتە بەر درێژکردنەوەی ماوەی یاریکردن و هروژاندن و هەوڵ دەدات تا هاوبەشەکەی دەگاتە لوتکەی هروژاندن بەو بروایەی (هەردووکیان پێکەوە) بگەنە ئۆرگازم کەبەرئەنجامێکی زۆر باشە، بەڵام لەراستیدا کاتێك پیاو دەگاتە ئۆرگازم ئەوا ژن هێشتا لەسەرەتادایە بۆیە راوەستاندنی لەپری پیاو لەوانەیە جیژی ژنەکە ناتەواو بڕاو بکات ئەوەش بزانرێت کە ئۆرگازمی

بڕوا زۆر خراپترە لەنەگەیشتن بە ئۆرگازم.

پ: مەبەست لەسێکس ساردی ژن چییە؟

□ دەروونــزان و زاناکانی سێکســزانی لەم ڕۆژانــەدا ئاگادارمان دەکەنەوە لەبریاردانی خێرا بەسێکسی ساردی ژنێکدا لەبەر ئەوەی مەسەلەکە زۆر لەوە ئالۆزترە بەدیدی هەنێك کەس سێکســی ســارد بریتییە لەنەبوونی ئارەزووی سێکســی، لەکاتێکدا لەدیدی کەســانی دییــەوە بریتییە لەچێــژ وەرنەگرتن بەمانایەکی وردتر بریتییە لەنەبوونی گەیشتن بە ئۆرگازم بەهەر شێوەیەك لەشــێوەکان بێت. ئــەو ژنەی لەکاتی کاری سێکســیدا ناگاتــە ئۆرگازم بەڵام لەڕێگای دەســتبازییەو پێی دەگات یا لەڕێگای دەستپەڕەوە هەرگیز بەسێکسی سارد دانانرێت

لەوانەیە ژن سێکســی ســاردی بزانێت کاتێك لەوچانێکی پێشــتردا ئیکتفایی سێکسی زانیبێت ئەو ساردییە لەپڕە بەزۆری بەهۆی بوونی کۆمەڵێك کێشەی سێکسیەوە پەیدا دەبێت. بەپێچەوانەی ئەمەشــەوە ڕەنگە ژن لەسێکســی ســاردی ڕزگاری ببێت بەهــۆی لێزانی مێــردەوە کەدەتوانێت یارمەتی بدات لەدۆزینــەوەی چێژپێدەرەکانی پەیوەندی سێکســیەوە. لەکاتی بوونی ســێکس ساردی تەواو، واباشــە پەنا ببرێتە بەر پزیشــکێکی دەروونی یــان زانایەکی سێکســیزانی کەڕێنمایی ژنەکە بــکات بۆ ئەوەی لەبارەی سێکســەوە جەســتەی خۆی بدۆزێتەوە، ئەوەش لەڕێگــای چەند تەکنیکێکی هەمە چەشنەوە دەبێت.

پ: هۆکانی سێکس ساردی کامانەن؟

□ هۆکانی ســێکس ســاردی هەمە جۆرن، کەبــەزۆری دەروونینو، بەهۆی نەمانی ئارەزووی سێکسی یان لاوازی بڕوا بەخۆبوونەوە دەردەکەوێت.

نەمانی ئارەزووی سێکسی:

ئارەزووی سێکسی شتێکی چەسپاوو بەردەوام نییە، بەڵکو بەندە بەگەلێك هۆکاری زۆرەوە، هەندێکیان چالاککارو هەندێکیان کپکار، پێویستە ئەوە بزانین ئەو گۆڕانکارییانە سروشتین‌و سەرچاوەیەکی دڵەڕاوکێ پێکناهێنن، لەوانەشە سێکس ساردی لەم بارودۆخانەی خوارەوەدا رووبدەن:

لەهەندێك کاتی دیاریکراوی سووڕی مانگانەدا

- پاش منداڵبوون، بەتایبەتی ئەگەر منداڵبوونەکە وای کرد کەپێویستی بەنەشتەرگەرییەك هەبێت بۆ فراوانکردنی ئەندامی دەرەوەی زاووزێ.

- تێکچوون لەهاوسەنگی هۆرمۆنی.

- لەکاتی نەخۆشییەکی دیاریکراودا.

- لەکاتەکانی شەکەتی یان پەستانی دەروونیدا.

- لەئەنجامی کێشە لەکاردا یان بەهۆی کەڵەکەبوونی گرفت‌و خەفەت.

- لەحاڵەتی داڕووخانی دەماری یان تەنانەت لەئەنجامی شۆکێکی دەمارییەوە.

- پاش وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کاریگەرییان لەسەر کۆئەندامی دەمار هەیە وەك دەرمانەکانی داڕووخانی دەماری یان پەستان یان دەرمانەکانی خەولێخستن.

نەمانی ئارەزووی سێکسی بەهۆی هۆکارە دەروونییەکانەوە پەیدا دەبێت‌و، زۆرجاریش بەندە بەکێشەیەك لەنێوان هەردوو هاوبەشەکەدا.

- لەپاش تێپەڕبوونی چەند ســاڵێك بەسەر هاوسەریدا لەوانەیە پەیوەندیەکە ســاردییەکی تێ بکەوێت. لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت مێشــك بخرێتە کار بۆ دۆزینەوەی ئەو هۆیانەی ئارەزووەکە چالاك دەکەنەوە، هەروەها پێویســتە کاتی تەواو دابنرێت بۆ پێکەوە بوون لەگەڵ هاوبەشەکەدا بەتەنها.

نەمانی ســۆز پێدانو خۆشەویســتی، ئارەزووی سێکسی بەخێرایی دەکوژێت. چونکــە ئەو پیاوەی گوێ ناداتێو بایەخ بەدەرخســتنی ســۆزەکانی نــادات، ئارەزووی ژنەکــەی ناهروژێنێت. چونکە ژن پێویســتی بەوە هەیە کەهەمیشــە خۆشەویســتو ویســتراو بێت بۆ ئەوەی خۆشەویســتی بکاتوئارەزووی هەبێــت. کاتێك کەپەیوەندی سێکســی تەنها دەبێتە کرداری خســتنە ناوەوە بێ دەستبازی ســەرەتایی، ئەوا هەموو زیندەییو راکێشانێکی ون دەکات.

شــەڕو ناکۆکیش لەنێــوان ژنو مێرددا دەبێتە هــۆی کوژاندنەوەی ئارەزووی سێکســی، ئەگەر ناکۆکیەکە ساکار بوو ئەوا ئاشــتبوونەوەکە ئارەزوو دەهروژێنێتەوە. بەڵام بوونی ناکۆکی بەردەوامو دووبارە بووەوە، پەیوەندیەکە هیلاك دەکاتو ئارەزووش دەکوژێنێتەوە.

لەبەرئەوە زۆر پێویســتە ژنو مێرد دیالۆگ لەکەشــێکی گونجاوی سۆزداریدا دەست پێبکەنەوە، بۆ ئەوەی سەر لەنوێ ئارەزووی سێکسیان بدۆزنەوە.

لاوازی بڕوا بەخۆ بوون:

ترسی ژن لەوەی کەلەئاستی داواکراودا نەبێت پەیوەندییە سێکسییەکەی تێك دەداتو، زۆر جاریش ئەم ترسە دەگەڕێتەوە بۆ پەروەردەی قایمی ماڵەوە کەڕێگە لەوە دەگرێت مێ غەریزە سێکسییەکانی دەرببڕێت.

پ: مەبەست لەگرژبوونی زێ چییە؟

☐ بریتییە لەگرژبوونی ماسولکەکانی زێ بەشێوەیەکی خۆنەویستانە، بەشێوەك کەتوانای داخڵکردنی چووك بۆ ناوی نابێت. ئەو ژنەی گرژبوونی زێی هەیە مەرج نییە لەجۆری سێکس سارد بێت. بەڵکو ئەو حەزی لەدەستبازی هەیەو دەشگاتە لەرزی جوتبوون (ئۆرگازم) لەڕێگای هروژاندنی میتکەوە، بەڵام تەحەمولی کرداری خستنە ناوەوە ناکات. کێشە دەروونییەکان هۆکاری گرژبوونی زێن.

لەپێشدا پێویستە ژن بچێتە لای پزیشکی پسپۆڕی ژن تابزانێت هیچ تێکچوونێکی ئەندامی نییە. ئەگەر بۆی دەرکەوت لەم بارەیەوە هیچ تێکچوونێك نییە، ئەوا پێویستە راوێژی پزیشکی دەروونی وەربگرێت کەیارمەتی دەدات بۆ دیاریکردنی هۆکانی ئەو گرژبوونە. پێویستی ئەم کێشەیە فەرامۆش نەکرێت، چونکە هەر لەخۆیەوە لەناو ناچێت، بەڵکو مانەوەی دەبێتە هۆی تێکدانی تەواوی ژیانی ژنەکە.

پ: هۆکانی بوونی ئازار لەکاتی جووتبووندا چییە؟

☐ لەوانەیە ئازارەکە تەنها رووکاری بێت، لەوانەشە ئازارەکە قوڵ بێت لەبەشی خوارووی سکدا.

ئازاری رووکاری:

ئەم ئازارە لەسەرەتای خستنە ناوەوە دروست دەبێتو گەلێك هۆی هەیە لەوانە:

خستنە ناوەوەیەك کەهروژاندنو دەستبازی لەپێشەوە نەکرا بێت.

توشبوونی ئەندامی مێ بەهەوی میکرۆبی یان کەڕوویی، چونکە لەم حاڵەتەدا

ئەندامەكە سوور هەڵدەگەڕێتو بەباش نازانرێت چووكی پێدا بكرێت.

ـ بوونی هەستدارییەتیەك لەئەنجامی بەكارهێنانی جۆرێكی دیاریكراو لەدژە سـپێری (وەك لەناوبـەری تۆو Spermicide) لـەم حاڵەتەدا وا بەبـاش دەزانرێت كەماركەی لەناو بەرەكە بگۆڕێت.

ـ بوونـی رەگـی دەواڵی (گمولـێ) (فاریـس) لەئەندامی مێدا، ئـەو دەوالیانە بەشـێوەیەكی كتوپڕ لەئەنجامـی خراپ بەكارهێنانی سـووری مانگانە لەكاتی ماوەی سكپڕیدا، پەیدا دەبن.

ـ بوونی نەخۆشییەكی پێست لەئەندامی مێدا وەك (هەبس Herpes).

ـ سارێژ نەبوونەوەی برینی ئەندامی مێ پاش منداڵبوون.

ـ بوونی وشكهەڵاتنی ئەندامی مێ.

ئازاری قوڵ:

شـوێنی ئازارەكە لەخـوارووی سـكدایە، لەقوڵاییدا، لەوانەیـە لەئەنجامی ئەمانەوە پەیدا بووبێت:

ـ بوونی نارێكییەك یان تێكچوونێك لەشوێنی بەستەرەكان (ماسولكەو ریشاڵ) كەدەگەنە منداڵدانو وای لێدەكەن لەشوێنی خۆیدا بەهەڵواسراوی بمێنێتەوە.. چونكە لەوانەیە چووك پەسـتان بخاتە سـەر ملـی منداڵدانو ئازاری ئەم بەسـتەرانە بدات، لەوانەشە ئەم بەستەرانە لەكاتی منداڵبوونێكی گراندا بەر دڕاندن كەوتبن:

ـ بوونی نەخۆشـییەكی سێكسـی وەك هـەوی جۆگەكان، یا هـەوی پەردەی منداڵدان.

یابوونی وەرەمی ریشاڵی لەهێلکەدان یان پەیدابوونی تورەکە، ئەم توشبوونانە وا دەکەن کەپەیوەندی سێکس بەئازار بێت.

لەدوای هەستکردن بەهەر جۆرە ئازارێك لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا، پێویستە ژن خۆی پیشانی پزیشك بدات بۆ ئەوەی هۆکارەکە بدۆزێتەوەو چارەسەری بکاتو، لەکاتی چارەسەر وەرگرتندا پێویستە زۆر بەسادەیی بەهاوبەشەکە بوترێت بۆ ئەوەی لەکێشەکە بگاتو یارمەتی چاکبوونەوەی بدات. چونکە بوونی پەیوەندییەکی سێکسی بەئازار لەوانەیە ببێتە هۆی بەرپاکردنی پەرچەکردارێکی رەتکردنەوەی سێکس.

پ: هۆکانی وشکهەڵگەرانی زێ چییە؟

- وشکهەڵگەڕانی لاکانی زێ کاری خستنە ناوەوە ناخۆش دەکەن.

دەردراوەکانی ناو زێش چەند سەرچاوەیەکیان هەیە لەوانە:

- لەسەرەتای هروژاندنی سێکسدا (جا ئەگەر هروژاندنەکە تەنها هەست بێت یا میکانیکی راستەوخۆ) زێ بەهۆی شلەیەکەوە تەڕ دەبێت کەلەتەنوچکەکانی ئەو لولە خوێنانەوە دێتە دەرێ کەکەوتوونەتە لاکانیەوە، ئەم پاڵاوتنە سەرچاوەی سەرەکی شلە تەڕ کەرەکەیە. هەروەها کۆمەڵێك رژێن هەیە کەپێیان دەڵێن رژێنەکانی بارتولین Bartlolin glands کەلەناو زێ دانو ئەوانیش شلەیەکی لینجی تەڕکەرەوە دەڕێژن.

سەرەڕای ئەو شلەیەی کەزێ لەناوەڕاستی سووری مانگانەدا دەیرێژێتو سەرکەوتنی تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان ئاسان دەکات. ئەم شلە زۆرتر خەستڕو کەمێکیش نەرمترە وەك سپێنەی هێلکە. بوونی هەموو ئەم شلانە بەڵگەیە بۆ جولاندنی ئارەزووی سێکسیو زێ ئامادە دەکەن بۆ پێشوازی چووك. هەروەها ئەم دەردراوانە لەژێر کۆنترۆڵی راستەوخۆی هۆرمۆنی ئیستڕۆجینی هێلکەداندان. لەبەر ئەوە

هەر دابەزینێك لەئاستی ئەو هۆرمۆنەدا بەهۆی هۆكاری دەروونی یان مادییەوە، كاردەكاتە سەر تەڕێتی ناو زێ.

هۆیە مادديیەكانی وشكی زێ:

هۆیە مادديەكان زۆرن، لەم حاڵەتەدا وشكهەڵاتنەكە كورت خایەنەو بەزۆریئەمكاتانەروودەدەن.

پاشمنداڵبوون.

لەهەندێك كاتی دیاریكراوی سوڕی مانگانەدا.

ـ بەهۆی بەكارهێنانی حەبەكانی دژە سكپڕی كەڕێژەیەكی زۆری پڕۆجیسترۆنیانتێدایە.

بەهۆی زۆر سێكس كردنەوە.

بەهۆی بەكارهێنانی ماددەی پاكژكەرەوە لەقوڵایی زێ دا كەدەبێتە هۆی تێكچوون لەپێكهاتەی شلەی زێ دا.

لەتەمەنی نائومێدی دا، لەم حاڵەتەدا وشكی هەمیشەییە بەهۆی وەستانی چالاكیهێلكەدانەوە.

هۆیە دەروونییەكانی وشكهەڵاتنی زێ:

لەم حاڵەتەدا وشكهەڵاتنی زێ بەهۆی گەلێك هۆكاری جیاوازەوە دەبێت:

نەمانی ئارەزووی سێكسی.

ترس لەکاری سێکس.

لاوازی بڕوابەخۆبوون.

بوونی کێشەی سۆزداری.

زۆربەی حاڵەتەکانی وشکی زێ بەئاسانی چارەسەر دەکرێن، لەبەرئەوە پێویست بەدوودڵی ناکات بەرامبەر بەچوونە لای پزیشـک، تـرس لەچوونە ناوەوەیەکی گران‌و بەئازار وشکهەڵاتنی زێ زیاد دەکات، لەمەشـەوە جۆرێك لەپەنگخواردنەوەی دەروونی دروست دەبێت کەپێویستە بەخێرایی لاببرێت.

ئەگـەر وشـکی زێ لەئەنجامـی بەکارهێنانی دەمگـرە رێگرەکانـی کەوتنە سەرخوێنەوە (واتە سـانتی بەکارهێنان) پەیدا نەبووبێت، یان لەئەنجامی زۆر سێکس کردنەوە، ئەوا پزیشـك دەتوانێت لەبارەکە تێبگات‌و بگاتە هۆکاری راسـتەقینەی ئەو وشـکییە. ئەگەر هۆیەکە لەئەنجامـی بەکارهێنانی حەبەکانی دژە سـکپڕییەوە بوو، دەتوانێت جۆرە حەبی دی بنووسێت کەرێژەی ئیسترۆجین تیایدا بەرز بێت. بەڵام ئەگەر هۆیەکە بۆ نائومێـدی گەڕایەوە ئەوا دەتوانیت هۆرمۆنێکـی جێگرەوە بەکاربهێنیت. گەلێك جۆری هەتوان‌و شـلە هەن کەدەتوانن جێگەی ئەو تەڕییەی ناو زێ بگرنەوەو، هەمووشیان لەدەرمانخانەکان هەن‌و بێ ڕەچەتەی پزیشك دەفرۆشرێن.

ژیانی سێکسی بووك

پەیوەندی سێکسـی بۆ یەکەم جار ئەزموونێکی ئاسـان نییـە بۆ بووك. ئەم پەیوەندییە بە پلەی یەکەم بەرئەنجامی خۆشەویسـتی بووکەکە بۆ مێردەکەی. ئەوە سـاتێکی حەزلێکراو و ترسـناکە لە هەمـان کاتدا چونکە کچ دەزانێـت کە دوای ئەوە دەبێتە ژن. ئەو پەیوەندییە یەکەم جارەیە کە بەهۆیەوە دەزانێت ژنە و دەبێتە پردێك بۆ ژیانێکی پێگەیشتووانە.

پەیوەندی سێکسی یەکەم لای بووك بریتییە لە ساتێکی هەڵچوونی زۆر هەرچەندێکیش ترس و ئاگاداریەکان نەهێڵن بگاتە چێژی تەواوی سێکسی.

پ: ئایا سروشتیە کە ژن بە هۆی دەستبازییەوە تەڕببێت؟

□ ئەمە شتێکی زۆر سروشتیە. چونکە لە ژێر کاریگەری ئارەزوو و هوروژانی سێکسیدا لاکانی زێ شلەیەك دەڕێژن، زێ تەڕ و چەور دەکەن بە مەبەستی پێشوازی لە چووك ئەم کردارە بە ڕێگایەکی میکانیکی ڕوودەدات لە دەرەوەی خۆویستی مرۆڤدایە.

پ: ئایا کچ چێژ لە یەکەم پەیوەندی سێکسی وەردەگرێت؟

□ چێژ لەم حاڵەتەدا زۆر کەمە، چونکە بەرامبەر بەو چێژەی لە هوروژاندنی سێکسیەوە پەیدا دەبێت ترسێك دەربارەی چوونەژوورەوەی یەکەم جاری چووك هەیە. هەڵچونێکی زۆر و هەستی نوێ بە تەواوی جۆرێکی تایبەتی لە چێژ دروستدەکات کە جیاوازە لەو چێژەی ژنێکی بە ئەزموون وەری دەگرێت.

لە ڕاستیدا پەیوەندی سێکسی یەکەم بە زۆری دڵشکاندنە بۆ کچەکە ئەگەر مێردەکەی لاوێك بێت لە تەمەنی خۆیدا، چونکە کەمی شارەزایی مێردەکە لە سێکس و نەزانین دەربارەی ژن لە هەردوو باری جەستەیی و دەروونییەوە و خێرایی و پەلەپەلی و لاوازی کۆنترۆڵکردنی خۆی، هەموو ئەمانە وا دەکەن کە ئەزموونی یەکەم سەرکەوتوو نەبێت. بەڵام ئەم ئەزموونە جێگەیەکی خراپ بەجێناهێڵێت ئەگەر لە دڵێکەوە دەرچووبێت کە پڕبێت لە هەستی خۆشەویستی. و ئەمەش خاڵی بنەڕەتی بابەتەکەیە، لەبەرئەوەی پێویستە پەیوەندی یەکەم پەیوەندی خۆشەویستی بێت نەك پەیوەندی سێکسی. ئەگەر ئەم ئەزموونە لە ژێر پەستانێکی دیاریکراودا بوو، ئەوا

دەبێتە ئەزموونێکی ناشاد چونکە نە چێژ دەهێنێت و نە تێربوونی چاوەڕوانکراو.

ئەزموونی یەکەم شـتێکی بێ بایەخ و ئاسـایی نییە، لەبەرئەوە پێویسـتە لە پێشـەوە بیری لێ بکرێتەوە لە پێناوی ئاگادارکردنەوەی ئارەزوو. چونکە هەرچەندێك ئارەزوو زۆر بێت ئەوا چێژ ئەوەندە بەهێزتر دەبێت.

پێویسـتە خۆبەدەسـتەوەدان یەکسـەر و بەیەکجار نەبێت. بەڵکو پێویستە ڕێگـەدان لەبـەردەم ئارەزوویەکـی زۆردابێت. ئا لـەم قۆناغەی هەسـتانی ئارەزووی سێکسیدا پێویستە کچەکە خۆی بخاتە بەردەم دەستبازییەکانی مێرد و هەردووکیان ژن و مێردەکە جەسـتەی خۆیان و ئەو هەستانە دەربخەن کە جەستە پێشکەشیان دەکات. بەرەبەرەی دەستبازی و هوروژاندن بووکە لاوەکە وردە وردە بەرەو ژنێتی دەبات.

پ: مەبەست لە کچێنی چییە؟

□ پاکیزە هەمـوو کچێکە کە پیاو نەچووبێتە ناوی، لەم حاڵەتەدا پەردەی کچێنی سـاغە، لەوانەیە کچ بـە پاکیزەیی بمێێتەوە لەگـەڵ بوونی پەردەی لاسـتیکی یا هەندێك دڕان لە پەردەی کچێنـیدا. ئەمەش حاڵی هەندێك لەو کچانەیـە کە یارییە وەرزشـیەکان دەکەن یا بە شـێوەیەکی ڕێکوپێك هەموو جارێك سانتی لە کاتی کەوتنە سەرخوێندا دادەنێن.

پ: مەبەست لە دڕینی پەردەی کچێنی چییە؟

□ بریتییە لە نەمانی کچێنی بە دڕاندنی پەردەکە یا بە کشـانی. دڕاندنی پەردەکـە ئازاری نییـە ئەگەر مێرد نەرم و نیـان و پەلەپەلکەر نەبێت و لە پێشـەوە هەوڵی وروژاندنی بووکەکە بدات بە هۆی دەستبازی و یاریکردنەوە و ئامادەی بکات بۆ لەدەسـتدانی کچێنی بە خستنە ناوەوەی پەنجەی زۆر بە

نەرمی بـــۆ ناو زێی. بەقەدەر ئەوەی کە ئـــارەزووی کچەکە زۆر بەرز بێتەوە ئەوەندە هەســـتکردنی بە ئازار کەم دەبێتەوە. پـــاش چوونە ناوەوەی یەکەم جار ڕەنگە کچەکە بۆ چەند ڕۆژێك هەست بە ئازار بکات، بەڵام لە جارەکانی دواتردا کارەکە زۆر باشتر و بێ ئازارتر دەبێت.

پ: ئایا مەرجە لە دڕاندنی پەردەکەدا خوێن بێتە خوارەوە؟

□ مـــەرج نییە هەموو دڕاندنی پەردەیەك خوێنی لەگەڵدا بێت. بۆ نموونە ئەگەر دەرچەی پەردەکە بەهۆی یاری وەرزشـــیەوە گەورە بووبێت یا بە هۆی بەکارهێنانی ســـانتیەوە لە کاتی کەوتنە ســـەرخوێندا، ئەوا خستنە ناوەوەی چووك بە هێواشی دەبێتە هۆی فراوانترکردنی پەردەکە بێ دڕاندنی.

هەروەهـــا پەنجە تێ خســـتن بۆ ناو زێ لە کاتی دەســـتبازی سێکســـیدا و بۆ چەندەها جار پێش خســـتنە ناوەوەی چووك لەوانەیە بەشێوەیەکی گشتی ببێتە هۆی ئەوەی خوێن هەر نەیەتە خوارەوە.

خۆ ئەگەر دەرچەی پەردەی کچێنی تەسك بوو ئەوا چوونە ژوورەوەی چووك دەبێتـــە هـــۆی دڕاندنێکی کەم و هەندێك خوێن دێتە خـــوارەوە ئەوەندەی پێ ناچێت و پـــاش چەند خولەکێك دەوەســـتێتەوە. خوێنبەربوونی زۆر بە حاڵەتێکی نائاســـایی دادەنرێت. لەم حاڵەتەدا پێویســـتە پەســـتان بخرێتە سەر سەرەتای زێ بە هۆی پارچە پەڕۆیەك بۆ وەستاندنەوەی خوێن لێ ڕۆیشتنەکە.

پ: ئایا بەکارهێنانی سانتی دەبێتە هۆی دڕاندنی پەردەی کچێنی؟

□ بـــە بەردەوام بەکارهێنانی ســـانتی دەبێتە هـــۆی فراوانکردنی دەرچەی پەردەی کچێنی.

پ: ئەی وەرزش؟

□ دانس و سواربوونی ئەسپ و هەموو ئەو یاریانەی پێویستیان بە بادان و ڕاکردنە، لەوانەیە ببنە هۆی دڕاندنی پەردەی کچێنی.

ژیانی سێکسی ژن لە پاش پەنجا ساڵی

ژن لە تەمەنی چل ســاڵیدا دەگاتە لوتکەی کرانەوەی سێکسی. چونکە ژن لەم تەمەنەدا بە تەواوی شارەزای جەستەی خۆی دەبێت و ئەوەی چێژی دەداتێ بە تەواوی تاقیکردۆتــەوە، و وای لێ دێت لە دەربڕینی ئارەزووەکانیدا شــەرم نــاکات، لەبەرئەوە لەم قۆناغەدا ڕۆڵی دەبێتە ســەرەکی لەوەی ژیانی سێکسی لەگەڵ مێردەکەیدا پڕ بکات لە خۆشــی و بەختیــاری و گەشــاندنەوە.. پیاویش لەم قۆناغەدا بەزۆری هەســت بە ساردبوونەوەیەکی سێکسی دەکات بە هۆی کێشە زۆرەکانی پیشە و کاریەوە.

لە تەمەنی چل ساڵیدا ئیتر نابێت ڕۆڵی ژن سلبی بێت وەك لە تەمەنی بیست ســاڵی یــا چاوەڕێی ئاماژەی مێردەکەی بێت، پێویســتە دوودڵی نەکات لە دەســتپێکی هوروژاندنی سێکســی مێردەکەی. هەر لەم قۆناغەشــدا شــارەزایی و باش ڕەفتارکردن لــە مێردەکەدا جێگەی هەڵپەکردنی نێرانە دەگرێتــەوە. لە کاتێکدا کە ژن لە لوتکەی کرانەوەی سێکســیدایە. لەبەرئەوە هونەرەکانی کاری سێکسی جێگەیەکی بنەڕەتی لە ژیانی سێکسیدا پێکدەهێنن.تەمەنی پەنجا ساڵیش هەرگیز مانای تەواوبوونی پەیوەندی سێکســی ناگەیەنێت، چونکە هەڵپە سێکســیەکان هێشتا چالاکن، هەروەها پێویستی بۆ یاری و دەستبازی هێشتا زۆرە.

پ: پاش تەمەنی نائومێدی ئارەزووی سێکسی چۆن دەبێت؟

□ لەگەڵ ئەوەی ئارەزووی سێکســی بە پێی چوونە ســاڵەوە کەم دەبێتەوە بەڵام ژیانی مێیەتی ژن لە پاش تەمەنی نائومێدی ناوەستێت.

ڕاســـتە وزەی شـــەهوانی بە هۆی وەســـتاندنی ڕژاندنـــی هۆرمۆنەکانەوە کەم دەبێتەوە و لاواز دەبێت. بەڵام خوە سێکسیەکان و باری دەروونی و سۆزی لەم قۆناغەدا زاڵ دەبێت. چونکە ئەو ژنەی ژیانێکی سێکسـی باشـی بەسـەربردبێت، پاش تەمەنی نائومێدیش پارێزگاری بە ئارەزووەکانیەوە دەکات بە شێوەیەك کە لەوەی جاران کەمتر نەبێـت، بە پێچەوانەی ئەمەوە، ئەگەر ژیانی ژن و مێردەکە لە قۆناغەکانی پێشـوودا ڕۆتین باڵی بەسـەردا کێشـابوو. و ژن پێویسـتی خۆی بەچێـژ لێوەرنەگرتبوو، ئەوا تەمەنی نائومێدی بۆی دەبێتە بیانویەك بۆ ئەوەی بە تەواوی پشت بکاتە سێکس.

چارەسـەری هۆرمۆنی جێگرەوە تا ڕادەیەك دەتوانێت چارەی دابەزینی وزەی شەهوانی ژن بکات بەڵام هەموو شتێك ناکات. لە کۆتاییدا کارەکە هەر بە دەست ئارەزووی ژنەکە خۆیەتی. ئەو وێنەیەی ژن خۆی دەبارەی تەمەنی نائومێدی دروسـتی کردووە ڕۆڵێکـی گرنگ دەبینێت لە پارێزگاریکردنی ئارەزووی سێکسـی یا پێچەوانەکەیدا. بۆ نموونە ئەگەر ژن هەسـتی کرد نرخـی لای مێردەکەی هاتۆتە خوارەوە، یا ئەگەر زۆر قەڵەو بوو بوو یا شەرمی بە جەستەی خۆی دەهات ئەوا هەڵوێستی پاشەکشە لە سێکس وەردەگرێت.

لێـرەوە بایەخی ئەو وێنەیـە دەردەکەوێت کە ژن دەبارەی جەسـتەی خۆی دەیبێـت لە کاتی نزیکبوونەوەی لـە تەمەنی نائومێدیەوە، رجیـم و چاودێریکردنی پێست و نەشتەرگەری جوانکاری، هەموو ئەمانە لە توانایاندا هەیە یارمەتیدەر بن.

پ: ئـەو ڕێگرانـە کامانەن کە لەبەردەم کاری سێکسـی پـاش تەمەنی نائومێدیدا دەوەستنەوە؟

□ ئەگەر دابەزینی وزەی شەهوانیمان خستەلاوە کە ئەمەش کارێکی چەسپاو نییە لە هەموو کەسـێکدا چونکـە پەیوەندی بە باری دەروونی کەسـەکەوە

هەیە. ئەوا دەبینین کە کێشــە پڕبایەخەکان کێشــە جەستەییەکانن. چونکە ئەندامەکانی زاوزێ جوانی و گەشــاندنەوەی خۆیان لەدەســت دەدەن و کەمتر وەڵامی هوروژاندنی سێکسی دەدەنەوە. و هوروژاندنیش کاتێکی زیاتری دەوێت و ئۆرگازم زۆر گران و لاواز دەبێت و ئەو کرژ بوونانەی لەگەڵیدا دێن بە زۆری کەم دەبنــەوە، هەروەها ئەو ماوەیەش کە دەکەوێتــە نێوان دوو ئۆرگازمەوە درێژ دەبێتەوە. وشــك بوونی زێ گەورەترین و پڕبایەخترینی کێشەکانی ئەم تەمەنەیە. زێ نەرمی خۆی ون دەکات و زۆرتر وشــك دەبێت بە هۆی نەمانی دەردراوە هۆرمۆنیەکانی هێلکەدانەوە.

لە ســەرەتادا وشکیەکە لە ســەرەتای زێدا دەبێت و لە کاتی چوونەژوورەوەی چوکدا نارەحەتیەك دروست دەکات، لە پاشتر و بە تێپەڕبوونی کاتەکان وشکهەڵاتنەکە بــە خێرایی هەمــوو زێ دەگرێتەوە. ئەمــەش لە ژنێکەوە بۆ یەکێکــی دی دەگۆڕێت. وردە وردە زێ تەســك دەبێتەوە لە پاشــدا وای لێدێت خســتنە نــاوەوە هەر ناکرێت. وشــکبوونەوەی زێ حاڵەتێك نییە چارەسەری نەبێت، دەتوانرێت بە هۆی بەکارهێنانی هەندێــك کرێمەوە یا بە هــۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنی جێگەییــەوە توندییەکەی کەم بکرێتەوە. ئێســتا چارەســەرەکە پشــت دەبەســتێت بە بەکارهێنانــی کرێمێکەوە کە هۆرمۆنی ئیســترۆجینی تێدایە کە ســەرەتای زێی هەفتەی دوو یا سێ جار پێ چەور دەکرێت، و بە دواشیدا دەنکۆڵەکانی ئیسترۆجین دەخرێتە قوڵایی زێوە.

ســەرەڕای چارەســەری هۆرمۆنیی جێگرەوە کە ژن لە تەمەنــی نائومێدیدا بــەکاری دەهێنێت کە تا ڕادەیەکی زۆر کێشــەکان کەم دەکەنەوە. پەیوەندی سێکســی ڕێکوپێك دەتوانێت یارمەتی پارێزگاری هێشــتنەوەی تەڕی زێ لە ڕێگەی چالاککردنی کاری کۆئەندامی هۆرمۆنیەوە بکات.

چێژی سێکســی پێویســتە بۆ ئەوەی هاوســەنگی دەروونی ژن بهێڵێتەوە. بۆ ئەوەی هەمیشە وا هەست بکات کە حەزلێنەکراو نییە.

بەشی نۆیەم

سکپڕبوون

سـکپڕبوون سـاتێکی خۆش لە ژیانی ژن پێکدەهێنێت، لەگەڵ هەسـتکردنی بـەوەی بوونەوەرێکی بچووك لەناو سـکیدایەو ژیانی بۆ چووە، سـەراپای جەسـتەو دەروونی بەتەواوی تێکدەچن.

لە پێش سـکەکەو لـە کاتی نۆ مانگەکەدا، پرسـیارێکی زۆر دێتە پێشـی کە دایکەکە لە خۆی دەپرسێت، لە خوارەوە وەڵامی هەندێك لەو پرسیارانە دەدەینەوە.

پ: ژن چۆن خۆی ئامادەدەکات بۆ ئەوەی سکی پڕ بێت؟

- ئەگەر ژنەکە حەپی دژە سـکپڕی بەکاردەهێنێت پێویسـتە دوو یا سـێ مانگ پێش ئەو کاتەی حەز دەکات سکی پڕ بێت رای بگرێت.

ئەم راگرتنە یارمەتی سوڕی هۆرمۆنی دەدات بۆ ئەوەی چالاکییە سروشتییەکەی بۆ بگەڕێتـەوە، لەو کاتانەدا دەتوانێت دەرمانی لەناوبەری تۆو بەکاربهێنێت یا داوا لە مێردەکەی بکات کە "کۆندۆم" واتە پارێزەری نێر بەکاربهێنێت ئەگەر ویسـتی سـکی نەبێت.

- پێویستە لە ماوەی بە پیتی دا بەرەو رووی پەیوەندی سێکسی بڕوات کە دەکەوێتە نێوان رۆژی چواردەهەم و حەڤدەهەمی سوڕی مانگانەیەوە، ئەوەش بە ژماردنی یەکەم رۆژی کەوتنەسەرخوێنی دەبێت بۆ ئەوانەی سوڕەکەیان 28 رۆژە.

- لە نێوان رۆژی هەشتەم و رۆژی یانزەهەمدا بۆ ئەوانەی سوڕی مانگانەیان کورتەو لە 22رۆژ پێکهاتووە.

- لە نێوان رۆژی بیست و یەکەم و رۆژی بیست و چوارهەمدا بۆ ئەوانەی سوڕی مانگانەیان درێژەو لە 35 رۆژ پێکهاتووە.

- پاش پێگەیشتنە سێکسیەکە، پێویستە ژن بۆماوەی نیو سەعات بە پاڵکەوتوویی بمێنێتەوە، هەروەها پێویستە زێی وەك جارانی ئاسایی پاك نەکاتەوە.

پ: نیشانەکانی هێلکەدانان چییە؟

□ دەتوانرێت دەستنیشانی ماوەی هێلکەدانان بکرێت ئەگەر سوڕەکە رێك و پێك بوو، ئیتر سوڕەکە ئاسایی بێت یا کورت یا درێژ، چونکە چەند نیشانەیەك هەیە بۆ هێلکەدانان وەك: هەستکردن بە پەستان لەسەر مەمکەکان کە لە ئەنجامی رژاندنی بڕێکی زۆر لە ئیستڕۆجینەوە پەیدا دەبێت کە دەکەوێتە پێش کاتی هێلکەدانانەکە.

هەستکردن بە ئازارێکی کەم لەسەر ئاستی هێلکەدان بەلای راست یا بەلای چەپدا.

بوونی شلەیەکی لینج لە زێ دا کە بێ بۆن و بێ رەنگە، ملی منداڵدان دەری دەدات، ئەم شلەیە لە نێوان رۆژی دەیەم و رۆژی چواردەهەمی سوڕەکەدا، زۆرە. ئەوەش

بارێکی گونجاو بۆ پێشـــوازی تۆوەکان پێکدەهێنێت، بەهۆی ئەم شلەیەوە تۆوەکان دەتوانن بگەنە مناڵدان و بەرەو هێلکۆکەکە سەر بکەون و بیپیتێنن.

- لەوانەیە خوێنبەربوونێکی زۆرکەم لەگەڵ هێلکەدانانەکەدا ببێت.

پ: ئایا هیچ ڕێگایەکی سەرکەوتوو هەیە هێلکەدانان پیشان بدات؟

□ ئەگەر سوڕی مانگانەکە نارێك و پێك بوو، ئەوا هێلکەدانانەکەش نارێك و پێـــك دەبێـــت، دوو ڕێگای تەواو هەیە بـــۆ زانینی ڕوودانـــی هێلکەدانان و هێلکەدانەنان:

هێڵی دەرخەر (گرافی) پلەی گەرمی

گرافی پلەی گەرمی لەکاتی ســوڕی مانگانەدا لە بەشـــی یەکەم پێك دێت کە تیایدا پلەی گەرمی لە ژێر 37 پلەوەیە.

ئەگـــەر ســوڕی مانگانەکە لـــە ژنەکەدا ئاســـایی بوو (واتـــە 28 ڕۆژ) ئەوا دابەزاندنێکی کتوپڕ لە پلەی گەرمی لە ڕۆژی چواردەهەمی سوڕەکەدا ڕوودەدات، ئەوە ساتی هێلکەدانانە. لە ڕۆژی دوایی دا پلەیگەرمی بەرز دەبێتەوە و لە 37 پلە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ تێپەڕ دەکات. ئەمەش بەشـــی دووەمی گرافەکە پێکدەهێنێت و لەسەروو 37 پلەوە لەکاتی کەوتنەســـەرخوێندا بـــەردەوام دەبێت، واتە لەمـــاوەی ڕۆژی 11 بۆ 14 هەمینی ســـوڕەکە. کەواتە هێلکە دانان لەکاتی ئەو ســـێ ڕۆژەدا ڕوودەدات کەدەکەونە پێشـــەوەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ ســـەروو 37 پلە، و بەتەواویش لەو ڕۆژەی پلەی گەرمی تیایدا لە نزمترین ئاستیدا دەبێت. ئەمە مانای وایە ژن بەتەنها دەتوانێت کاتـــی هێلکەدانانی لـــەو ڕۆژەدا بزانێت کەتیایدا ڕوودەدات ئەوەش بە ســـوودە ئەگەر ئارەزووی سکپڕبوون بوو بەڵام سوودی لێنابینێت ئەگەر حەزی لە سکپڕبوون نەبوو.

- ئەگەر سـکپڕبوون رووی دا ئەوا پلەی گەرمی لەسەروو 37 پلەوە بۆ ماوەی دوو مانگی سکەکە دەمێنێتەوە.

- ئەگەر پلـەی گەرمی بەرزنەبوەوە، ئەوە بەڵگەیـە بۆئەوەی کە هێلکەدانان رووی نەداوە، واتە ئێمە لەبەردەم سوڕێکی مانگانەی بێ هێلکۆکەداین.

- 20٪ی حاڵەتەکانـی گراف تیایدا ناڕێك و پێکـە و یارمەتی دیاریکردنێکی وردی هێلکەدانان نادات.

بۆ دەستکەوتنی گرافێکی راست دەربارەی گۆڕانی پلەی گەرمی پێویستە رەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکرێت:

- گرتنـی پلەی گەرمی هەمـوو بەیانییەك لە کۆمەوە لەهەمـان کاتدا پێش هەستان لە جێگادا.

- دەسـتپێکردن لە رۆژی یەکەمی کەوتنەسەرخوێنەوە کە بریتییە لە رۆژی یەکەمی سوڕەکە پاش سێ مانگ، وئەگەر سوڕەکە رێکبوو ئەوا دەتوانرێت پلەی گەرمی لە رۆژی دەهەمەوە بگیرێت.

- تۆمارکردنی هەندێك کاری بچووك کە لەوانەیە کاربکەنە سەر پلەی گەرمی وەك: هەڵسانی درەنگ لەخەو و بەمانایەکی دی دواکەوتن لە گرتنی پلەی گەرمییەکەدا. یا بوونی هەندێك هەوی ساکار.

تـاقیکردنەوەی هێلکەدانان:

ئێسـتا جۆرە کاغەزێکی تایبەتی هەیە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشـرێت و بۆ تاقیکردنـەوەی هێلکەدانانی ژن بەکاردێت، ئەم کاغــەزە ماددەیەکی کیمیایی لێدراوە کـە رەنگەکەی بەهۆی کاریگەری میزەوە دەگۆڕێـت. لە بەیانیدا ژنەکە چەند دڵۆپێك

میز دەکات بەسەر یەکێك لەو کاغەزانەدا. ئەگەر کاغەزەکە رەنگی شین بوو ئەوە مانای وایە هێلکەدانان لە ماوەی بیست و چوار سەعات یا سیو شەش سەعاتی دواییدا روودەدات. ئەوەی دەبێتە هۆی شین بوونی کاغەزەکە بەرزبوونەوەی رێژەی هۆرمۆنی (LH) ە لە خوێنداو لە دوایشدا لە میزدا، چونکە بە ئاسایی ئەو هۆرمۆنە بەرپرسە لە هێلکەدانان.

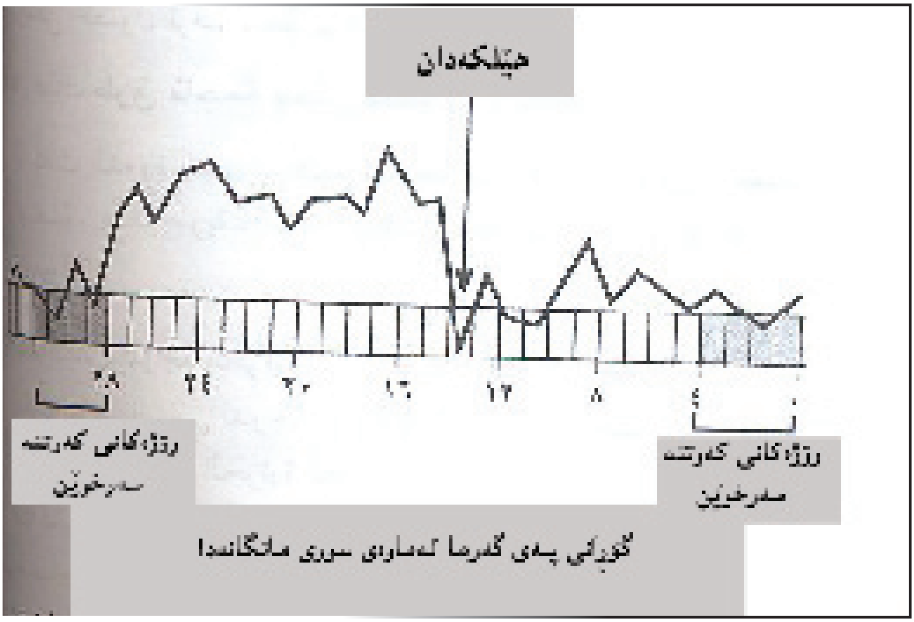
پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی مرۆڤ تووشی نەزۆکی دەکەن؟

□ شتی وا هەرنییە، تەنها ئەوە نەبێت کە پیتێن کەمێك پاش وەستاندنەوە لە وەرگرتنی ئەو حەپانە. دوادەکەوێت لەبەرئەوە دەتوانرێت بۆ ماوەیەك چاوەڕێ بکرێت تا سوڕی هێلکەدان شێوەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوە.

پ: لەو حاڵەتەی کە ژن بڕیاری سکپڕبوونی لە ماوەیەکی دیاریکراودا دەدات، ئایا پێویستە پێش ماوەیەکی زۆری لەوەوپێش واز لە خواردنی حەپەکانی دژە سکپڕی بهێنێت؟

□ واباشە دوو یا سێ سوڕ تێپەڕبێت پێش سکپڕبوون و پاش وەستاندنەوە لە بەکارهێنانی حەپەکان، و ئەگەر راستەوخۆ پاش وەستاندنەوە لە حەپەکان سکپڕبوون، ئەوەش هیچ کێشەیەك بۆ کۆرپەلەکە دروست ناکات، تاقیکردنەوەی زۆر لەسەر هەزارەها ژن کراوە هیچ دەرنەکەوتووە کە وەرگرتنی ئەو حەپانە کاریگەرییان لەسەر دروستبوونی کۆرپەلە کردبێت.

زۆرجار سکپڕی لەو ژنانەی کە بۆ ماوەی چەندساڵێك حەپی دژە سکپڕییان خواردووە، دوادەکەوێت. واباشە لەم حاڵەتەدا ماوەی تەواو بدرێت بە کۆئەندامی هۆرمۆنی بۆ ئەوەی چالاکی خۆی پاش ماوەیەکی دوورودرێژ لە متبوون کە حەپەکانی دژەسکپڕی دروستیان کردووە، دەستپێبکاتەوە.



پ: چۆن پیتێن ڕوودەدات؟

□ پیتێن بریتییـــە لە یەکگرتنی هێلکۆکەو تۆو، ئەم یەکگرتنە لە جۆگەی فالوب دا ڕوودەدات، هێلکەدان یەك هێلکۆکەی پێگەیشـــتوو بەرهەم دەهێنێت، جۆگەی فالوب بەهۆی کوڵکەکانیەوە ڕای دەکێشێتە ناو خۆیەوە ئەم هێلکۆکەیە هیچ ڕێگایەکی تایبەتی بۆ جوڵە لەناو جۆگەکەدا نییە، لەبەر ئەوە دەکەوێتە سەر ئەو شلەیەی لەوێدا هەیە، لە پاشدا تیسکەکانی ناو جۆگەکە و کرژبوونی ماسولکەکانی جۆگەکە یارمەتی جوڵەی دەدات بەرەو منداڵدان.

کاتێك هێلکۆکەکە نیوەی ماددەکە لەناو جۆگەکەدا دەبڕێت لەوێدا دەوەستێت و چاوەڕێی تۆوەکان دەکات ئەگەر تائەو کاتە نەگەیشـــت بن. دەتوانرێت بۆ ماوەی 12 **تا** 24 **سەعات چاوەڕێیان بکات.**

لـــەم کاتەدا ئەو تۆوانـــەی ڕژاونەتە ناو زێ وە ملی منداڵـــدان دەبڕن و دەچنە

منالْدانەوەو لە وێشـــەوە بەرەو جۆگەکانی فالوب (جۆگـــەی هێلکۆکە). تەنها یەك تۆو (سپێرم) Spermatozoid هێلکۆکەکە کون دەکات، و یەکگرتنی مێیەخانە(هێلکۆکە) لەگەڵ نێرەخانە (تـــۆو) یەکەمین خانەی کۆرپەلە پێك دەهێنن، ئەم خانە یەکەمییە راستەوخۆ دەست دەکات بە دابەش بوون و زۆربوون. ئەو هێلکە پیتراوە لەناو جۆگەی فالوبدا دروســـت دەبێت کە خانەکان لە دابەشبوون ناکەون، دەست دەکات بە گەرانەوە بەرەو منالْدان. لە پاش چوار رۆژ بەسەر پیتێنەکەدا هێلکە پیتراوەکە دەگاتە منالْدان. کاتێـــك هێلکۆکە پیتراوەکە دەگاتە ناو منالْدان لە ناو پۆشـــەکەی نزیك دەبێتەوە و لە نزیك رۆژی حەوتەمیدا خۆی پێوەدەنوســـێنێت، ئەم کـــرداره پێی دەڵێن هێلانەدانان واتە هێلکۆکە پیتراوەکە هێلانەیەك لەناو منالْداندا بۆخۆی دروست دەکات.

لەم کاتـــەدا ژنەکە لە رۆژی بیســـت و یەکەمی ســـوڕی مانگانەکەیدایە.بەبێ ئەوەی بزانێت کە سکپڕبووە.

پ: مەبەست لە سکپڕبوون لەدەرەوەی منالْدان چییە؟

□ بریتییـــە لە چاندنـــی هێلکۆکەی پیتێنراو و گەشـــەکردنی لە دەرەوەی بۆشایی منالْدان، لەکاتی گەیشتنی هێلکۆکە پیتراوەکە بەناو جۆگەی فالوب دا بەرەو منالْدان لەوانەیە شتێك رێگەی لێبگرێت ئیتر لەوێدا دەوەستێت و لەناو پۆشی جۆگەکەدا دەچێنرێت و لە پاشدا گەشە دەکات. مولولە خوێنەکانی ناو جۆگەکە دەنوســـێن بە هێلکۆکە پیتراوەکەوە و خۆراکی پێویســـتی پێدەدات. لەوانەیە ئەم حاڵەتە بۆ ماوەی دوو هەفتە یان سیان و تا رادەی چوار هەفتەش بـــەردەوام بێت، ئەوســـا پەســـتانە زۆرەکـــە دەبێتەهۆی دراندنـــی جۆگەکەو خوێنبەربوونێکـــی ناوەکی ئەو رێگرەی بـــووە هۆی رێگرتن لە هێلکۆکەکە بۆ نـــاو منالْدان لەوانەیە لە ئەنجامی تێکچوونێکی بۆماوەییەوە لەناو جۆگەکەدا پەیدابووبێـــت بەلام بـــەزۆری لە ئەنجامی هەوێکی پێشـــوو لەناو جۆگەکەدا

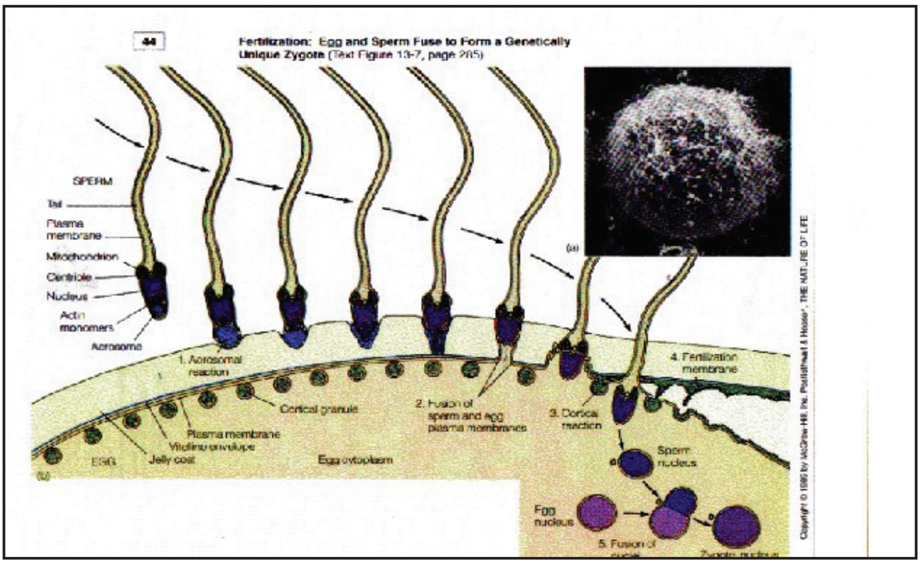
دروست دەبێت کە برینێکی دوای خۆی جێ هێشتووە.

پ: نیشانەکانی سکپڕبوونی دەرەوەی مناڵدان چییە؟

☐ گەلێــک ئاماژە هەیە بۆ ســکپڕبوون لە دەرەوەی منالــدان کە لەوانەیە ژنێکی گەنج و تازە سکپڕبوو زیان زانی لەوانە:

- خوێنبەربوونێکی ڕەنگ تۆخ کە زۆر لە خوێنی کەوتنەســەرخوێن دەچێت. لــەم حاڵەتــەدا لەوانەیە خوێنەکە بریتــی بێت لە خوێنبەربوونێکــی کەم لە دیواری منالدانــەوە بێ ئــەوەی منالدان لە ناوپۆشــەکەی ڕزگاری بووبێت کە ئاســایی لەگەڵ کەوتنەسەرخوێن دا دادەماڵرێت.

ئەگەر سوڕی مانگانەکە ڕێك و پێك بوو، پێویستە ژنەکە بایەخ بە حاڵەتەکە بدات و ئەگەر هەســت بەهەر گۆڕانێك لە خوێنی کەوتنەسەرخوێن دا کرد لەچاو ئەو خوێنەی جاران هەیبوو. ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکات.



- رووداني خوێنبەربوون بەدەر لەکاتی کەوتنەسەرخوێن، سەرچاوەی ئەو خوێنبەربوونە هەرچییەك بێت پێویستە ژنەکە سەردانی پزیشك بکات.

- بوونی ئازار لەیەك لای سکەوە جا ئازارەکە کەم و لاواز بێت یا بەهێزبێت، یا تێکچوونی هەرسی لەگەڵدا بێت. یا لەگەڵیدا نەبێت دووبارە لەم حاڵەتەشدا پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

هەستکردنی ژن بە ئازارێکی نائاسایی و بەردەوام. لە وانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ رووداني سکپڕییەك لە دەرەوەی منداڵدان، ئەگەر نەمانی کەوتنەسەرخوێنی لەگەڵدا بوو و ئەگەر تاقیکردنەوەی بۆ سکپڕی ئیجابی بوو لەم حاڵەتەدا گرتنی وێنەیەکی سۆنەری بۆ منداڵدان و جۆگەکانی فالوب رووداوەکە دەردەخات.

پ: ئایا دەتوانرێت کۆنترۆڵی توخمی کۆرپەلە بکرێت؟

□ هێلکوکەکانی مێ تەنها یەك جۆر کرۆمۆسۆمی توخمییان تێدایە کە بریتییە لە جۆری (X)، بەڵام تۆوەکان هەندێکیان کرۆمۆسۆمی (Y) یان تێدایە و هەندێکیان کرۆمۆسۆمی (X) ە.

هۆکارە جەستەییە تایبەتییەکان توخمی کۆرپەلە دیاریدەکەن (کورە یا کچە) ئەوەش لە ئەنجامی یەکگرتنی تۆو لەگەڵ هێلکۆکەدا دەبێت وەکو خوارەوە: لە راستیدا رێژەی نوێبووی کور هاوتایە لەگەڵ رێژەی نوێبووی کچ دا. و هەموو ئەو هۆکارانەش کە بۆ کارکردنە سەر توخمی کۆرپەلە بەکاردێن تا ئێستا سوری تەواوی راستەقینەی خۆیان نەسەلماندووە. لەگەڵ ئەوەش دا دەتوانین ئەم گریمانانەی خوارەوە دابنێین:

- ئەو تۆوانەی لە جۆری (Y) ن زیاتر چالاك و خێراترن لە چاو ئەوانەی (X) ن بەڵام زۆر فشەڵ ترن. واتە زوو لەناودەچن ئەگەر پەیوەندی سێکسی لە ساتی

هێلکەدانـــان دا بـــوو ئەوا تۆوەکانی جۆری (Y) خێراتر دەگەنـــە جۆگەی فالوب، بەڵام ترسی ئەوە هەیە پێش ئامادەبوونی هێلکۆکەکە لەناو بچن. لەمەوە تێدەگەین ئەگەر بمانەوێت کۆرپەلەکە کوڕبێت پێویســـتە پەیوەندییە سێکســـییەکە لەساتێکی نزیك لە کاتی هێلکەدانانەکەدا بێت.

- ئەو تۆواوەی کە سروشـــتێکی تفتی هەیـــە گونجاوە بۆ ژیانی تۆوەکان، بەڵام تۆوەکان لە ناوەندێکی ترشـــیدا دەمـــرن. لەبەرئەوە ماوەی ژیانی تـــۆوەکان بەندە بە رادەی ترشێتی یا تفتێتی زێ وە.

هەلی دەستکەوتنی منداڵێکی کوڕ زیاترە ئەگەر زێی ژنەکە تفت بێت.

هێلکۆکە +تۆو=کۆرپەلە
X + X =کچ
X + Y = کوڕ

چونکە تۆوەکانی جۆری (Y) دەرفەتـــی گەیشـــتنیان زیاتـــر دەبێت، بەڵام ئەگەر ناوەندی زێ ترش بوو ئەوا تۆوەکانی جۆری (X) بەتەنها دەتوانن بەرگـــری بکـــەن و بـــەوەش دەرفەتی دروســـتبوونی منداڵێکـــی کـــچ زیاتـــر دەبێـــت. ئەگەر ژن حەزی لە منداڵێکی کوڕبوو ئامۆژگـــاری دەکرێت کە حوقنەی زێی پێش جووتبوونەکە بە ئاوێك بکات کە بیکاربۆناتی ســـۆدیۆمی تێدابێت، بەڵام ئەگەر حـــەزی لە منداڵێکی کچ بوو ئەوا پێویســـتە حوقنەی زێ بـــە ئاوێك بکات کە کەمێك سرکەی تێدابێت، لەگەڵ ئەوەش دا ئەم ڕەچەتەیە لە سەداسەد بەرئەنجام نادات.

- چەنـــد ســـاڵێکە پێشـــنیازێك بـــۆ سیســـتمێکی خۆراکی هەیە بـــە ئامانجی دەســـتکەوتنی منداڵێکی کوڕ یا مێ وە دانراوە. بە پێی ئەو پێشـــنیازە: ئەو سیســـتمە خۆراکییەی پڕ لە خوێ بێت و پۆتاسیۆمی کەم بێت بۆ خستنەوەی وەچەی کوڕ لەبارە. بە پێچەوانەوە ئەو سیستمە خۆراکییەی پڕ لە کالیسیۆم و مەگنیسیۆم بێت و بێ خوێ بێت گونجاوە بۆ خستنەوەی وەچەی کچ.

پێویستە لەسەر ئەو سیستمە خۆراکییە بە شێوەیەکی توند بەلای کەمەوە بەرئەنجامە داواکراوەکانی بکەن، و لەبەر ئەوە لای ئەم سیستمە ئالۆزە. زۆر بە دەگمەن ژنان پەنای بۆ دەبەن.

پ: ژن چۆن بەخێرایی دەزانێت سکی هەیە؟

□ نەبوونی کەوتنە سەرخوێن دیارترین نیشانەیە بۆ بوونی سك، تەنانەت لەگەڵ بوونی هەندێك خوێنبەربوونیشدا پێویستە رووداني سکپڕبوون دوورنەخرێتەوە. چونکە لەوانەیە ئەم خوێنبەربوونە لەئەنجامی پچڕاندنی هەندێك لوولەی خوێندا بێت لەکاتی چاندنی هێلکۆکە لە ناوپۆشی منداڵدا.

- ئەگەر ژنەکە نەیویست چاوەڕێی کەوتنەسەرخوێن بکات دەتوانێت تاقیکردنەوە بۆ پشکنینی بوونی سك بکات. ئامرازەکانی ئەم پشکنینە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێن، کە بریتییە لە بوونی چەند کاغەزێکی تایبەتی تێرکراو بە ماددەیەکی کیمیایی، ئەگەر هەڵکێشرا لە میزی ژنی سکپڕ ئەوا رەنگەکەی شین دەبێت ئەو رەنگ بوونەش لە ئەنجامی بوونی هۆرمۆنی (LH) ەوە دەبێت لە میزدا.

ئەو تاقیکردنەوانەی تازە داهاتوون دەتوانێت پێش سێ رۆژ لە کەوتنە سەرخوێن بزانن سك هەیە یان نییە. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بەرئەنجامی ئیجابی بۆ تاقیکردنەوەکە بە تەواوەتی مانای ئەوە نییە کە سکەکە بووەو بەردەوام دەبێت. چونکە لەوانەیە پیتاندنەکە رووی دابێت و سەرەتای چاندنی هێلکە بێت لە دیواری منداڵدا، لە پاشدا کەوتنەسەرخوێن رووبدات. هەروەها پێویستە ئاگاداری ئەوەش بین کە بەرئەنجامی ئیجابی ناراست روودەدات ئەگەر تاقیکردنەوەکە زووکرا. لەبەرئەوە باشترین تاقیکردنەوە ئەوەیە کە پاش دە رۆژ لە نەبوونی کەوتنەسەرخوێن دەکرێت بەرئەنجامەکەی تەواو باوەڕ پێکراوە. ئەگەر ئەو کاتە بەرئەنجامەکە ئیجابی بوو ئەوا بەتەواوی دیارە سکپڕ بوون رووی داوە.

لە کاتی ســکی یەکەمدا و بە تەواوی لە مانگی چواری سکەکەوە خرۆکە سورە هەڵگرەکانی (Rh+) لە کۆرپەلەکەوە دەچنە خوێنی دایکەکەوە کە هەڵگری (Rh-) ە.

کاتێــك خوێنی دایکەکە تەنێکی نامۆی دوژمن دەبینێت ئەوا تەنی بەرگریکار دژیــان دروســت دەکات کە پێیــان دەڵێن (دژە تــەن – Anti bodies) بەڵام بە تەنە نامۆکــەش دەڵێن دژە پەیداکەر – anti gene. لە ســکی یەکەمدا باری نائاســایی بۆ تەندروستی دایکەکەو تەندروستی کۆرپەکە دروست نابێت.

کێشــەکە لە ســکی دووەمەوە دروســت دەبێــت کاتێك کۆرپەلەکــە هەڵگری (Rh+) بێت ئەوا ئەو دژەتەنانەی دژی (Rh+) لە ســکی یەکەمەوە لەلەشی دایکەکەدا دروســت بوون دەگوێزرێنەوە بۆ خوێنی کۆرپەلەکە و دەســت دەکــەن بە لەناوبردنی خرۆکە ســوورەکانی بەوەش کۆرپەلەکە تووشی نەخۆشی شیبوونەوەی خوێن دەبێت، نەخۆشییەکە لە ئەنجامی کەم خوێنییەکی زۆرو تێکچوون لە کارەکانی جگەرو سپڵ دا دەردەکەوێت کە لەوانەیە ببنەهۆی مردنی کۆرپەلەکە یا منداڵە نوێ بووەکە.پێویستە نەهێڵرێت حاڵەتەکە (لەم رۆژانەدا کە چارەســەری پارێزەر لە لەشیدایە) بگەیەنرێتە ئەم بارە ناخۆشە. چونکە لەپاش هەر کەسێك دەتوانرێت دایکەکە دەرزییەکی تایبەتی لێ بدرێت تەنانەت ئەگەر سکەکەشی گەندە بوو (واتە سکپڕبوونی درۆ).

پ: ژن چۆن لە سەرەتای سکی یەکەمیدا، هەڵسوکەوت دەکات؟

□ لەســەری پێویســتە کۆمەڵەی ریســی واتە (Rh) ی خۆی و مێردەکەی بزانێــت ئەگــەر ژنەکە (Rh-) بــوو و مێردەکەی (Rh+) بوو، پزیشــکەکە ئاگــاداری حاڵەتەکە دەبێت و لە فایلێکی تایبەت بە ژنەکەدا تۆماری دەکات، و ئەگەر منداڵی یەکەم لە جۆری (Rh+) بوو ئەوا پاش منداڵ بوونەکە دەرزییە تایبەتەکە لە ژنەکە دەدرێت بەوەش کێشەکە چارەسەر دەکرێت.

ئەگەر ژنەکە لەوەوپێش خوێنی بۆ گواستراوبۆوە، پێویستە پزیشکەکەی لە پێشدا ئاگاداربکاتەوە.

پ: ئەو شتانە چین کە پێویستە ژنەکە لە سەرەتای سکەکەی دا لێیان بە ئاگا بێت؟

□ لە مانگی یەکەمی سکەکەدا کۆرپەلەکە هەموو شانەو ئەندامەکانی هەیە، بەوەش کارتێکراو دەبێت بەهەر هۆکارێك کە رەنگە ببێتەهۆی تێکچوونەکانی دروست بوون لەبەر ئەوە پێویستە دایك ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

تیشکی X

پێویستە لەسەرەتای سکەکەدا ژن خۆی لەهەموو وێنەگرتنێکی تیشکی بەدوور بگرێت.

دەرمان:

پێویستە لەم ماوەیەدا بەپێی توانا دایکەکە خۆی لە بەکارهێنانی داوو دەرمان دووربخاتەوە، هەندێك دەرمان بێ مەترسییە، بەڵام هەندێکیان لەسەرەتای سکەکەدا زۆر مەترسی دارن، هەروەها پێویستە ژنەکە هەر لەخۆیەوە دەرمانێکی دیاریکراو بەکارنەهێنێت، بەڵکو پێویستە سەردانی پزیشك بکات چونکە ئەو بەتەواوی دەزانێت کامەن ئەو دەرمانانەی قەدەغەکراون بۆی.

هەڵمژین و بەکارهێنانی ماددەی ژەهراوی:

پێویستە ژن ئاگاداری بەکارهێنانی هەندێك ماددەی ژەهراوی ناوماڵ بێت وەك پاگژکەرەوەکان و ماددەکانی چەورکردن و رەنگکردن، و بەشێوەیەکی گشتیش

پێویستە لەناوبەرەکانی مشەخۆرەکان بەکارنەهێنێت، هەروەها ئەو ماددە کیمیاویانەی لەناو قوتوی داخراوان کە رەنگە لەکاتی بەکارهێنانیاندا هەڵیمژێت.

نەخۆشییە درمەکان:

توشـــبوونی ژن لەو ماوەیەدا بەهەندێك جـۆری ڤایرۆس گەلێك بەرئەنجامی مەترســیداری لێ دەکەوێتەوە لەوانە: لەبارچوون یــا تێکچوونی کۆرپەلەکە، ئەمەش بە تایبەتی لەنەخۆشــی (الحميراو) دا دەردەکەوێت. ئەگەر ژن ناچاربوو هەڵسوکەوت لەگەڵ کەســێکی توشــبوو بە (الحميراو) دا بکات ئەوا پێویســتە یەکســەر ســەردانی پزیشك بکات، ئەگەر لەئەنجامی لێنۆرینی خوێنەوە دەرکەوت کەتەنی بەرگریکار دژی ڤایرۆســی (الحميراو) لە خوێنەکەی دا هەیە ئەوا مانای وایە کە لەشی پارێزراوە، بەڵام ئەگەر ئەو تەنانە نەبوون ئەوا پزیشك چارەسەرێك دەنوسێت کەدەبێتەهۆی کپکردنی نەخۆشییەکە. جگەرە کێشان: ئەگەر ژنی سکپڕ لە رۆژێکدا لە دە جگەرە زیاتری کێشا، رەنگە ئەمە ببێتەهۆی دواخســتنی گەشەی کۆرپەلەکە و دەریش کەوتووە زۆربەی ئەو ژنانەی جگەرەکێشن پێش واددەی خۆیان منداڵەکەیان دەبێت.

قاوە:

خواردنــەوەی پێنــج فنجان کوپ لــە رۆژێکدا لەوانەیە هەمــان بەرئەنجامە خراپەکانی جگەرە کێشانی لێ بکەوێتەوە.

خواردنەوە ئەلکهولییەکان:

کهول زوو دەچێتە خوێنەوە کاردەکاتە سەر فەرمانە زیندەییەکانی خانەکانی ناوچەکــە بەتایبەتــی لەبەرئەوەی جگــەری کۆرپەلەکە لــەم قۆناغــەدا لەهەنگاوی دروستبوونی یەکەمیدایە بەرگەی لەناوبردنی ئەلکهول ناگرێت.

یەك كوپ لە شـــەراب یـــا هەرخواردنەوەیەكی دی كە چەند گرامێك ئەلكهولی تێدابێت لەوانەیە كارنەكەنە ســـەر جەســـتەی ژنێك كەكێشی 50كگم بێت، بەڵام زۆر مەترسیدارە بۆ كۆرپەلەیەك كە لەم كاتەدا كێشی تەنها چەند گرامێكە.

پ: نیشانەكانی ئاگاداركردنەوە لەپێش لەبارچووندا كامانەن؟

□ نیشـــانەكانی لەبارچوونی كۆرپەلەكە بەزۆری بەهۆی هەندێك خوێنەوە دەردەكەوێت، ئەگەرچی بەبرێكی كەمیش بێت؟، لەبەشـــی خوارەوەی ســـكی دایكەكەدا، لەم حاڵەتەدا پێویســـتە ژن پەیوەندی بە پزیشـــكەكەیەوە بكات و لەناوجێگادا پاڵ بكەوێت، تا دەگات.

لەئەنجامـــی لێنۆرینی ســـەرەتایی جێگەییـــەوە پزیشـــك دەرمانێكی لابەری گرژبوونەكان دەنوسێت و دەرزییەكی هۆرمۆنیش لەژنەكە دەدات بۆ ئەوەی پارێزگاری بە ســـكەكەیەوە بكات، لەم حاڵەتەشـــدا رەنگە پێویســـت بە وێنەیەكی ســـۆناری بكات بۆئەوەی بەتەواوی دڵنیابێت.

پ: چۆن دەتوانرێت خۆ لە لەبارچوون دووربخرێتەوە؟

□ بەزۆری لە ســـێ مانگی یەكەمی ســـكەكەدا لەبارچوون روودەدات، بۆیە پێویستە ژن ئاگاداری ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

- خۆ دوورگرتن لە ئەرك كێشانی زۆر، چونكە ئەركی جەستەیی زۆر، گرژبوونی مناڵدان ئاسان دەكات كە هەندێكجار دەبێتەهۆی لەبارچوونی ئەو كۆرپەلەیەی بەتەواوی بە دیواری مناڵدانی دایكەوە نەنوساوە.

- خۆدورخســـتنەوە لە هیلاكی كار ئەگـــەر كاری ژن هیلاككەر بوو، دەتوانێت لەگەڵ خاوەن كاردا رێك بكەوێت لەسەردەوامكردنێكی كاتی.

- دوورکەوتنەوە لەسەفەری دوورودرێژ لەئۆتۆمۆبیل دا.

- خۆدورخستنەوە لەو وەرزشانەی پێویستیان بە جووڵەی گران هەیە.

پ: ئایا دەتوانرێت لەکاتی سکپڕیدا پەیوەندی سێکسی بکرێت؟

◻ ئەگەر ڕێچکەی سکەکە بەشێوەیەکی سروشتی بوو، پێویست بە وەستاندنی پەیوەندی سێکسی ناکات، تەنها پێویستە لەسێ مانگی یەکەمدا تا سکەکە بە تەواوی جێگیر دەبێت، پێویستە هەندێك ئاگاداری خۆ بکرێت، و لە ڕاستیشدا جەستەی ژن لەم ماوەیەدا خۆی پاڵی پێوە دەنێت بۆ گرتنەبەری هەندێك ڕەفتاری پڕئاگاداری، چونکە هەندێك لەو دیاردە فسیۆلۆژیانەی کەلەم ماوەیەدا تووشی ژن دەبێت وەك ڕشانەوە، خەوزڕان، هیلاکی، ناهێڵن پەیوەندییەکی سێکسی توندی هەبێت هەروەها ڕێگە نادەن بە زۆر سێکس کردن، لەبەرئەوە، ئەو ژنەی لە وەرزی دووەمدا، چالاکی سێکسی خۆی بۆ دەگەڕێتەوە، دەبینێت لەبەشی دوای سکەکەدا ئەو توانایەی لاواز دەبێت، ئەم گۆڕانە سروشتیانە یارمەتی ژن دەدەن کە خۆی لەکاری سێکسی توند بەدوور بگرێت کەرەنگە ببێتەهۆی منداڵبوون پێش وادەی خۆی.

ئەگەر ژن هەستی بە نەمانی ئارەزووی سێکسی لەکاتی سکەکەدا کرد پێویستە مێردەکەی لەوە بەئاگا بکاتەوە، لەسەر مێردەکەش پێویستە حاڵەتەکە تێ بگات بێ ئەوەی ئەوە کاربکاتەسەر حاڵەتی سۆزو میهرەبانی لە نێوانیاندا.

ئاشکرایی لەم حاڵەتەدا یارمەتی دەدات کەخۆیان لە کاری سێکسی دووربخەنەوە لەبارەی (فەرمانی ژن و مێردایەتییەوە) ئەو کارەی کە بەزۆری چێژی تێدا نییەو دەبێتە هۆی حاڵەتە ئاڵۆزەکانی دەروونی دواتر.

پ: نیشانە سەرەتاییەکانی سکپڕی کامانەن؟

□ پاش تێپەڕبوونی یەك هەفتە بەسەر نەبوونی کەوتنەسەرخوێن دا مانای وایە سکەکە لە هەفتەی سێ یەمی دایە، نیشانەکانی سکەکە لەم کاتەدا زۆر ئاشکرا نییە: توندبوونی مەمکەکان. هەندێك شڵەژانی دەماری و کەمێك هەست بە هیلاکی.

پاش تێپەڕبوونی دوو هەفتە بەسەرنەبوونی کەوتنەسەرخوێن دا مانای وایە ژنەکە لە هەفتەی چوارەمیدایەو نیشانەکان زۆرتر ئاشکراو دیاردەبن:

پلەی گەرمی ژنەکە لە بەیانیدا لەسەرو 37 پلەی سەدییەوە دەبێت و تامانگی چوارەمی سکەکە بەردەوام دەبێت.

هەڵئاوسان و ئازار لە مەمکەکاندا: توندبوونی پێستی مەمکەکان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی خوێن هێنەرەکانی ژێری. هەروەها لەوانەیە ژنەکە هەست بە دەرزی ئاژن بکات لە گۆکەیدا کەلەو کاتەدا زۆرتر دەردەپەڕێت، هەروەها لەوانەیە گۆڕان لە خەرمانەکەی دەوری گۆکەشدا رووبدات و ئێستا ئەو خەرمانەیە زۆر فراوانتر دەبێت و تۆختر و هەڵئاوساو دەبێت، هەروەها ئەو رژێنە بچووکەی تێیدایە دەردەکەوێت.

ژنەکە هەست بە هێڵنج دان دەکات بەتایبەتی لە بەیانیان دا، لەکاتی هەستان لە خەودا، ورەنگە بشبێتە هۆی رشانەوە، ئارەزووی بۆ خواردن بەگشتی کەم دەبێتەوە. و تووشی بەدهەرسی دەبێت. خەوی تێکدەچێت و بەشەو تووشی خەو زڕان دەبێت، هەروەها بە رۆژ هەست بە ئارەزوویەکی زۆری نوستن دەکات. بۆ میزکردن زۆرتر دەچێتە تەوالێت ئەمەش لە ئەنجامی ئەو پەستانەوە دەبێت کە دەکەوێتە سەر میزەڵدانی.

دڵخۆشـــی و نوکتەبـــازی کەم دەبێتـــەوە و هەندێك بیرۆکـــەی ڕەش بینی بۆ دێت ئەم هەســـتی دڵتەنگییە لە ئەنجامی ئەو تێکچوون و نارێکییەوە دێت کە بەهۆی ســـکەکەوە لەلەشی ژنەکەدا دروســـت دەبێت بەڵام ئەوەندەی پێناچێت کەم دەبێتەوەو وردە ووردە لەگەڵ جێگیر بوونی سکەکەدا نامێنێت.

پ: ئایا کەوتنە سەرخوێن لەکاتی سکپڕی دا بەردەوام دەبێت؟

□ نەخێـــر چونکـــە لە کـــرداری کەوتنەســـەرخوێن دا ناوپۆشـــی مناڵدان دادەماڵرێت کە هەموو مانگێك ســـەر لەنوێ بۆ وەرگرتنی هێلکۆکە پیتراوەکە. دروســـت دەبێتەوە خۆئەگـــەر پیتاندن رووی نەدا ئەوا پێویســـت بەو پەردە ناوپۆشـــیە ناکات.کاتێـــك هێلکۆکـــە دەپیترێـــت لەناو ئەو پەردە ناوپۆشـــەدا دەچێنرێـــت کە کار بۆ خۆراك پێدانی دەکات پێش دروســـتبوونی وێلاش، لە ئەنجامدا کەوتنە سەرخوێن لەکاتی بوونی سکەکەدا ڕوونادات.

پ: لەکاتی سکپڕی چۆن باری مەمک دەگۆڕێت؟

□ لەکاتی ســـکپڕی دا ڕژێنەکانـــی مەمك پێکهاتەی تـــەواو کۆتایی خۆیان وەردەگرن لە چاوەڕوانی جێبەجێکردنی ڕۆڵە سروشـــتییەکەیاندا کە ئەویش شیردانە.

ـ لەســـەرەتای هەفتەی ســـێیەمی پاش پیتاندنەوە، واتـــە پاش یەك هەفتە لە دواکەوتنی کەوتنەسەرخوێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مەمکەکاندا دێن بەچاو دەبینرێن. مەمکەکان گەورەتردەبن و زۆرتر بەیەکدادەچن وزۆرتریش بۆ دەستلێدان هەستیاردەبن ڕەنگی گۆکەیان زۆر دیار دەبێت هەروەها ئەو ڕژێنانەی کەوتونەتە ژێرپێستەوە (پێیان دەوترێت ڕژێنەکانی مۆنتگۆ مری) زۆرتر بەرز دەبنەوە.

لەکاتی نیوەی یەکەمی ســکپڕی دا: شیری جۆگەکان لەناو مەمك دا زۆردەبن. کۆتایی ئەم جۆگانە دەئاوسێن و شێوەی هێشوە ترێ وەردەگرن.

هەردەنکێك لەو هێشــوانە لە کۆمەڵە خانەیەکی تایبەت پێکدێن فەرمانیان بەرهەمهێنانــی پێکهاتەکانی شــیرە لە هەمــان کاتدا کەمییەکی زۆر لــە لە چەورییە شــانەو راگرە شــانەکانی نــاوی کەم دەبنــەوە بۆئەوەی بــوار بدەن بە هێشــوە تەنە بەرهەمهێنەرەکانی شیر. هەروەها ژمارەی لولە خوێنەکان لە مەمکدا زۆردەبن و لەسەر رووکارەکەی بە شێوەی لقی رەنگ شین دەردەکەون.

لە دەورو بەری ناوەڕاستی ماوەی سکپڕیدا: گەشەی شیرە رژێنە هێشوویەکان ووردە ووردە کــەم دەبێتــەوەو مەمك قەبارەیەکی چەســپاو وەردەگرێت کە تاکۆتایی سکەکە وەك خۆی دەمێنێتەوە. لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنێکی دیاریکراودا (کەپێی دەڵێن هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactine) شــیرەخانەکان (تەنە هێشوویەکان) دەست دەکەن بە دەردانی شــلەیەکی پڕ لە پرۆتین و کەم چەور کە بریتییە لە ژەك Colostrum، ئەم شــلەیە لەناو دەنکۆڵە هێشــوویە شــیرییەکاندا کۆدەبێتەوە، لەوانەیە بە هێواشی بەرەو دەرەوە لە رێگای ئەو شیرە جۆگانەی کە لەگۆکەدا کۆبوونەتەوە، بڕژێت، ئەمەش لە سێ مانگی دوایی سکەکەدا روودەدات.

پ: ئایا سکپڕبوون سنگی ژن ناشرین دەکات؟

☐ بەڵــێ، ئەگــەر ژن ئاگاداری خۆی نەکرد، لەســەرەتای ســکەکەدا مەمك بە خێرایی گەشــەدەکات و ژنەکە ناچاردەکات کــە هەڵگرەکانی مەمکی واتە ســتیانەکانی بگۆڕێت و لە دەوروبەری مانگی ســێ یەمــی دا گەورە بوونەکە دەوەستێت. بەلام جارێکی دی لە کۆتایی سکەکەداو لە قۆناغی دوایدا سەرلەنوێ دوو یا سێ ئەوەندە قەبارەکەیان زیاد دەبێت.

بە درێژایی ماوەی سکەکە پێستی مەمکەکان تووشی کشان دەبن، ترسی ئەوەش هەیە لە پاش منداڵ بوونەکە ئەگەر ژنەکە خۆی فەرامۆش کرد نەچنەوە قەبارەی جارانیان.

بۆئەوەی ژن مەمکەکانی جارانی بۆ بگەڕێتەوە، هەر لە سەرەتای سکەکەوە پێویستە ڕەچاوی ئەمانەی خوارەوە بکات:

بەشەوو ڕۆژ مەمك هەڵگر بەکاربهێنێت، بە شێوەیەك کە مەمکەکان بێ پەستان هەڵبگرن. بەردەوام بەڕۆنی بادەم یا بەهەر ئامادەدەکراوێکی دیکە مەمکەکان چەوربکات بۆ نەرمکردنەوەی شانەکانی پێست، لەگەڵ ئەوەی کاریگەری ئەم ڕۆنانە تائێستا گومانی لەسەرە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە چارەسەرە دەتوانێت پێست زۆرتر تەڕو بڕ بکات و بۆ ئەو پەستانەش کە ڕژێنەکانی مەمك دەیخەنە سەری، زیاتر نەرمی دەنوێنێت. ئەوەش یارمەتی دوورکەوتنەوە لە شکاندن و دڕان لە شانە لاستیکییەکانی پێستدا دەدات. شکاندن لە پێستە شانەکاندا لەکاتی سکپڕبووندا مەرج نییە هەموو جارێك ڕووبدات چونکە ئەوە پەیوەندی بە جۆری پێستی ژنەکەوە هەیە.

پ: ئەگەر ژن هەڵگری ڤایرۆسی سیدا بوو ئایا منداڵەکەشی تووشی دەبێت؟

☐ ئەگەری توشبوونی منداڵێکی هەڵگری ڤایرۆسی سیدا لەو دایکانەدا بە ڕێژەی لە 30٪ یە. ئەوەش لە هەفتەی سیانزەهەمی سکەکەوە ڕوودەدات کاتێك ڤایرۆسەکە لە دایکەکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ وێلاشەکە. لەکاتی لەدایکبووندا هەموو منداڵێك لە دایکی هەڵگری ڤایرۆسەکەوە تووشی دەبێت، لەبەرئەوەی تەنە بەرگریکارەکان (Anticorps) کە هەڵگری ڤایرۆسەکەی دایکەکەن بەناو وێلاشی کۆرپەلەکەدا دەڕۆن.

- 70٪ی منداڵەكان لەم جۆرە تەنە بەرگریكارانەی كە هەڵگری ڤایرۆســەكەن لە مانگی هەشــتەم یــا نۆهەمی دوای لەدایــك بووندا، رزگاریان دەبێــت، چونكە ئەم تەنانەیان تەنەكانی دایكیانە.

- 30٪ منداڵەكان لەم تەنانە رزگاریان نابێت چونكە تەنی تایبەتی بە خۆیانن، لەبەر ئەوە تووشــی نەخۆشییەكە دەبن، نیوەی ئەو منداڵانەش پێش ئەوەی دوو ساڵ تەواو بكەن دەمرن، ئەوانی دی تووشــی كێشــەی دەماری توونـد دەبن و بەردەوامیش دەبن لە تووشبوونی نەخۆشی دا.

پ: نەگونجاندنی رایسی لەنێوان دایک و کۆرپەلەدا چییە؟

□ ئەگەر خوێنی دایكەكە رایسی نێگەتیف واتە (RH-) و خوێنی باوكەكە لە جۆری رایسی پۆزەتیف (RH+) بوو ئەوە مانای وایە تووشی نەگونجاندنی رایســی (Rhisus) دەبن ئەم نەگونجاندنە لە لە 15٪ ی لەدایكبووندا هەیەو لە منداڵی یەكەمدا دەرناكەوێت.

پ: چۆن شیر دەردەکەوێت؟

□ لەپاش ســێ یا چوار رۆژ لە منداڵ بوون، شیر بەمەمكی دایكەكەدا دێت، مەمكەكان هەڵئاوساوو ڕەق دەبن، و بەهۆی دەست لێدانەوە دەتوانرێت هەست بــە بوونی تۆپــی بچوك بچوك بكرێــت كەتا نزیك بنهەنگــڵ درێژ دەبنەوە ئەم تۆپانە هێشــوە شــیریەكانن، هەروەهــا لوولە خوێنــەكان لەمەمكەكاندا هەڵدەئاوسێن و لە رێگای پێستەوە خوێن هێنەری شین باو دەردەكەون.

مەمكەكان زۆر هەستدار دەبن، و لەوانەشە ژنەكە هەست بە ئازار تیایاندا بكات.

شـیر پیاهاتن لەمەمکەکانەوە لەئەنجامی گۆڕانکاری هۆرمۆنییەوە ڕوو دەدەن کەلــە کۆتایی ســکەکەدا بەئەنجام دێت، لــەم قۆناغەدا ڕێــژەی هۆرمۆنی پرۆلاکتین Prolactine کە بەرپرسی دروســتکردنی شیرە، زیاددەبێت مژینی گۆکەشی لە لایەن منداڵەکەوە دەبێتەهۆی پێداهاتنی شیرەکەو بەردەوامی ڕژاندنی.

پ: ئایا شیردان زیان بە مەمک دەگەیەنێت؟

□ لە شــیردانـدا هەروەك لە ســکپڕبووندا، ئەو زیانەی بە مەمکەکان دەگات لەژنێکــەوە بــۆ یەکێکــی دی جیاوازە، ئەمــەش بەپێی جۆری پێســتەکەیە، ئــەوەی گومانی تێدا نییە ئەوەیە کەشــیر پاش چەند ڕۆژێــك لە منداڵبوون بــۆ مەمکەکان ســەر دەکەوێت هەروەها قەبارەی مەمکــەکان زیاددەکەن ئەم دیاردە فســیۆلۆژییە بەتەنها بەنــدە بە ســکپڕبوونەوە، دەتوانین گریمانەی ئەوە بکەین کە شــیردان بەبەردەوامی پەستانێك دەخاتەسەر مەمکەکان، ئەو پەســتانەی لەگەڵ ســکپڕبووندا دەســتی پێ کردووە، بەڵام هیچ شتێك نییە ئەوە بسەلمێنێت کەئەو زیانەی بەهۆی سکپڕبوونەکەوە لەمەمکەکان کەوتووە لەشیردانـدا زیاتر دەبێت.

لەپــاش ســکەکەو شــیردان قەبــارەی مەمکــەکان ووردەووردە دەســت بــە بچووکبوونەوە دەکەن، هەروەها پێســتی مەمك و پێســتی ســك دەســت بە گرژبوون دەکەن، لەپاشــدا قەبارەو زیندەیی خۆیان وەردەگرنـەوە، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا مەمك نەلەســکپڕبوون و نە لەشــیردانەوە هیچ زیانێکی پێ ناگات بەمەرجی ئەوەی کەمێك چاودێری بکرێت و ســکپڕبوون بەدوای یەکدا زوو ڕوونەداتەوە. گەلێك ژن بەتایبەتی ئەوانەی جەستەیان بچووکە لەپاش سکپڕبوون و شیردان مەمك و سنگیان زۆر جوانتر دەبێت.

پ: ئایا ئەو دایکەی هەڵگری ڤایرۆسی سیدایە دەتوانێت شیر بە منداڵەکەی بدات؟

☐ نەخێر، چونکە ڤایرۆسی سیدا بەشیردان دەگوێزرێتەوە. دەرکەوتووەکە هەر حەوت منداڵ لە دە لەو منداڵانەی دایکیان ڤایرۆسی سیدای هەڵگرتووە تووشی سیدا نەبوون بۆیە شتێکی راست نییە ئەو منداڵانەی بخرێنە بەر ئەگەری تووشبوون ی سیدا بەشیردان.

پ: ئەگەر دایک ویستی شیر بەمنداڵەکە نەدات چۆن مەمکەکان لە شیر پیاداهاتن دەوەستێنەوە؟

☐ ئەگەر دایك نەیویست شیر بە منداڵەکە بدات ئەوا پاش منداڵ بوونەکە رۆژانە دوو حەپی (Pariodel) بە دایکەکە دەدرێت تاماوەی سێ هەفتە، لەم ماوەیەدا پێویستە ئاو زۆر نەخواتەوە بۆ ئەوەی وروژاندنی دەردانی شیر دروست نەکات. حەپەکانی (Pariodel) سوڕی مانگانە بە زوویی دەهێنێتەوە، لەبەر ئەوە پێویستە سەر لەنوێ ئاگاداری کێشەی سکپڕبوون بێتەوە.

پ: مەبەست لە گەڕاندنەوەی بێ نوێژی چییە؟

☐ ئەوە کەوتنەسەرخوێنی یەکەمە پاش منداڵبوون.

ئەگەر دایك شیری بە منداڵەکەی نەدا ئەوا کەوتنە سەرخوێن پاش شەش یان هەشت هەفتە لە دوای منداڵبوون دەگەڕێتەوە. پێویستە دایك ئاگاداری بەکارهێنانی حەپەکانی دژی سکپڕی بێت و بەکاریان بهێنێت پێش کەوتنەوە سەرخوێن، چونکە کەوتنەسەرخوێن مانای ئەوەیە کە هێلکەدانان پێش 15 رۆژ رووی داوە ئەوەش زۆربەی کەس نایزانێت.

پ: پاش منداڵبوون چ جۆرە ڕێگایەکی دژە سکپڕبوون هەڵبژێرێت؟

□ پەنا بردنە بەر ڕێگاکانی دژە سکپڕبوون پێویستە، چونکە لەوانەیە هێلکەدانان لە هەرکاتێکدا ڕووبدات پاش تێپەڕبوونی شەش یان هەشت هەفتە دوای منداڵبوون، هەندێك جاریش پێش ئەو کاتە.

پزیشکی ژن خۆی ئەو ڕێگا گونجاوە دیاری دەکات کە پێویستە ژنەکە دژی سکپڕبوون ڕەچاوی بکات. پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوە بدەین کە بەکارهێنانی لەولەب نابێت لە دوای بیست تا بیست و پێنج ڕۆژ کەمتر بەکاربێت ئەوەش بەومەرجەی لە دایکبوونەکە بەبێ کێشە ڕووی دابێت. کەواتە لێرەدا دەڵێین بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی باشترین ڕێگایە، چونکە نۆ مانگی سکەکەو ماوەی لە دایك بوونەکەو ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنانەی بەسەریدا دێت، جەستەی ژن هیلاك دەکەن.

ژن دەتوانێت بەیناوبەین منداڵەکەی لای کەسێکی باش بەجێ بهێڵێت و خۆی باڵێکی خۆی بدات بۆ ئەوەی لەبارەی جەستەیی و دەروونییەوە کەمێك پشووبدات هەروەها پێویستە ڕاهێنانی وەرزشی بکات بۆ ئەوەی ماسولکەکانی سکی ڕابهێنێتەوە. ئەگەر ئەو ناوچەیەی دەکەوێتە نێوان کۆم و ئەندامی زاوزێ وە لە ئەنجامی منداڵبوونەکە زیانی پێ گەیشتبێت پێویستە پێش وەرزشکردن چارەسەری بکرێت لەو بارەیەوە بە پێی توانا مەلەکردن بە سوودە، سەرەڕای ڕەچاوکردنی سیستمێکی خۆراکی هاوسەنگ کە دەتوانێت شۆخێتی ژنەکە لە ماوەیەکی کەمدا بگەڕێنێتەوە.

بەشی دەیەم

نەخۆشییەکانی زاوزێی ژن

کۆئەندامی زاوزێ ی ژن بەر ژمارەیەکی زۆری هێرشکردن دەبێتەوە.

- هێرشـــکردنی میکرۆبی کە دەبێتە هۆی گەلێك نەخۆشـــی و لەپاشدا ئەگەر بەباشی چارەســـەرنەکران دەبنەهۆی نەزۆکی، و لەوانەشە هەندێکیان ببنەهۆی مردن وەك لەحاڵەتی فەرەنگی (سلفس) یا سیدا.

- هێرشـــی میکانیکی ترسناك لەکاتی منداڵبووندا کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی هەندێك ئەندام.

- تێکچوونی هۆرمۆنی ترســـناك بەتایبەتی لەقۆناغـــی تەمەنی نائومێدی دا کەلەوانەیە ببێتەهۆی هەندێك جۆری شێرپەنجە.

دەتوانین هەموو ئەم مەترســـییانە کەم بکەینـــەوە، یا هەر نەیانهێڵین ئەگەر سروشتی نەخۆشیەکەمان زانی و ڕێگای ڕاستمان لەچارەسەرو خۆپاراستن گرتەبەر.

هەوەکانی کۆئەندامی میز:

زۆربەی‌جار هەوەکانی کۆئەندامی میز بەندن بەهەوەکانی کۆئەندامی زاوزێ وە، ئەمەش لە ئەنجامی گواستنەوەی میکرۆبەکان لەکۆمەوە بۆناو ئەندامی زاوزێی ژن. کۆتایی میزەڕۆی ژن (ئەو جۆگەیەی کە میزەڵدان بەدەرەوە دەگەیەنێت) دەکەوێتەناو ئەندامی زاوزێ وە، لەسەرو دەرچەی زێ وە، لەبەرئەوە بەئاسانی تووشی میکرۆب دەبێت، ولەراستیشدا میزەڕۆی ژن زۆر کورتە (4سم) لەبەرئەوە گەیشتنی میکرۆبەکان یا رۆیشتنیان لەوێوە بۆ میزەڵدان، ئاسانە کە تووشی هەوی دەکات.

پ: ئەو هۆکارانە کامانەن کەیاریدەی هەوکردنی کۆئەندامی میزدەدەن؟

☐ هەمان ئەو هۆکارانەیە کەیاریدەی هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ دەدەن وەك:

- رەچاونەکردنی رێسا دروستییەکان: پاکژی ناتەواو، لەبەرکردنی بەرگی ناوەوە بەپیسی، بەکارهێنانی سانتی کۆن، پاکژکردنەوەی کۆم بە جوڵە لەدواوە بۆ پێشەوە، ئەم جۆرە هۆکارانە یارمەتی زۆربوون و بڵاوبوونەوەی بەکتریا لە ئەندامی زاوزێ و میزەڕۆدا دەدەن.

- زۆری پەیوەندی سێکسی کە یارمەتی چونەژورەوەی میکرۆبەکان دەدات بۆناو زێ و وورده وورده ئەو بەکتریا بەرگری کارانەی لەناوزێ دا هەن دەیانکوژن، کە چەندجۆرێکن لە بەکتریای سوودبەخش.

- پەیوەندی ناراستی سێکسی وەك ئەوەی چوك لەکۆمەوە بگوێزرێتەوە بۆ ناو زێ.

- هەمـــوو توشـــبوونە زاوزێیەکانی دی کە بەهـــۆی بەریەککەوتن و هەڵس و کەوتی نزیك بەیەکەوە، دەگوێزرێتەوە.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ هەوکردنی کۆئەندامی میز کامانەن؟

□ ئەو نیشانانە بەپێی هێزی تووشبوونەکە دەردەکەون وەك:

- ئازار لەخوارووی سکدا.

- هەستکردنی بەردەوام بەمیزکردن، ئەگەر بە دەرپەڕاندنی چەند دڵۆپێکیش بێت (میزە چوڕکێ).

- سوتاندنەوە لە میزەڕۆدا لە کاتی میزکردندا.

- دەرکەوتنی خوێن لە میزدا.

پ: چـی بکەیـن ئەگـەر هەسـتمان بـە سـووتاندنەوەکرد لەکاتی میزکردندا؟

□ خواردنـــەوەی لیترونیوێـــك تا دوو لیـــتر ئاو ڕۆژانە بـــۆ دەرکردنی ئەو میکرۆبانەی لە میزەڵداندا کۆبوون ەتەوە بەهۆی میزکردنەوە.

- بەنزیکترین کات ســەردانی پزیشــك بۆ لێنۆڕینی تاقیگەیی بۆ دیاریکردنی جۆری ئەو میکرۆبانەی حاڵەتەکەیان دروســتکردووە. لەپاشــتردا پزیشك پاکژکەرەوە یان دژە میکرۆب(antibiotic) ێکی گونجاو بۆ حاڵەتەکە دیاری دەکات.

- پێویستە هیچ جۆرە هەوێکی کۆئەندامی میز فەرامۆش نەکرێت هەرچەندێك کەمیش بێت چونکە لەوانەیە بگوێزرێتەوە بۆجۆگەکانی میزو بگاتە گورچیلەکان.

پ: چۆن خۆت لە هەوکردنەکانی کۆئەندامی میز دوور دەخەیتەوە؟

□ دەتوانرێت خۆ لەوانە دووربخرێتەوە بە ڕەچاوکردنی هەندێك ڕێسای تەندروستی ساکار وەك:

- ڕۆژانە بەلای کەمەوە لیترو نیوێك ئاو بخۆرەوە بۆ قەدەغەی کۆبوونەوەی میکرۆبەکان لە جۆگەکانی میزدا.

- پاککردنەوەی کۆم و دەرچەی زاوزێ ڕۆژانە بە شێوەیەکی باش.

- بایەخدان بە پاکژی هەردوو دەست و ئەندامەکانی زاوزێی هاوسەرەکە.

- هەوڵدان بۆ میزکردن ڕاستەوخۆ پاش پەیوەندییە سێکسییەکە بۆ دەرکردنی هەندێك لەو میکرۆبانەی کتوپڕ هاتوون.

- ڕەچاوکردنی خوی ڕاست لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا و دوورکەوتنەوە لە هەندێك خووی خراپ وەك یاریکردن بە کۆم لەپاشدا گواستنەوە بۆ دەرچەی زاوزێ.

- فەرامۆش نەکردنی هیچ نیشانەیەکی گوماناوی، وەك هەست بە دەرزی ئاژەندن یا خوراندن لە کۆم دا، دەرچونی شلەیەکی ناباو لە زاوزێ وە هتد.. .

نەخۆشیەکانی دەرچەی زاوزێ و زێ:

دەرچەی زاوزێ پارێزێکی دەرەکی بۆ زێ پێکدەهێنێت، ئەندامە زاوزێ یەکە خۆشی پارێزەرێکی سروشتی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا میکرۆبەکان بەردەوام هێرش دەکەنە سەر ئەم دووئەندامەو کێشەیەکی سەرەکیان بۆ دەنێنەوە.

هەوکردنەکان:

چاودێری تەندروستی باش پارێزێکی باش بۆ کۆئەندامی زاوزێ دژی ژمارەیەك لە هەوەکان پێکدەهێنن، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ ژنێك نییە لە کێشەی هەوکردن لە هەندێك کاتدا و لە ژیانی زاوزێ کردنیدا رزگاری ببێت.

سەرەتا میکرۆبەکان تووشی دەرچەی زاوزێ و زێ دەبن لەبەرئەوەی پەیوەندییەکی زۆریان بەدەرەوەهەیە، ئەگەر زۆر بەخێرایی چارەسەر نەکران، مەترسی ئەوەهەیە میکرۆبەکان بگوێزرێنەوە بۆ جۆگەکانی میزو زاوزێ.

-نیشانەی سەرەتای بۆ بەڵگەی روودانی هەوکردن بریتییە لە دەردانی ماددەیەکی سپی شل لە دەرچەی زاوزێ وە کە پێی دەوترێت (شلەسپی Leucorrhees).

پ: ئایا بوونی هەموو شلەیەکی سپی بەڵگەیە بۆ بوونی هەوکردن؟

☐ نەخێر، هەندێك شلەی سپی شتێکی سروشتییە، چونکە لەکاتی سوڕی مانگانە، هەریەك لە منداڵدان و زێ ماددەیەکی سپی دەڕێژن و بەرەو دەرەوە دێت.

سپێتی شلەکان و پلەی خۆگرییەکەیان بەپێی سەرچاوەی ڕژاندنەکەیان، دەگۆڕێت. چونکە سێ جۆر شلەی سروشتی هەن کە بریتین لە:

ـ ئەو ماددەلینجەی رژێنەکانی ناوپۆشی منداڵدان دەری دەدەن

ئەو شلە لینجەی کە رژێنەکانی ملی منداڵدان لەساتی هێلکەداناندا دەیڕژن.

ـ ئەوشلەیەی کە خانەکانی ناوپۆشی زێ دەیڕێژن و تێکەڵە لە خانەی خراپبوو کە لەش فڕێیان دەداتە دەرەوە.

پ: چـۆن ئەو شـلەیە بناسـینەوە کـە لەئەنجامـی میکرۆبـەوە پەیدا دەبێت؟

□ بە پێچەوانەی شــلە لێدەرچوونی سروشتییەوە کە لە پێشەوە ئاماژەمان پێ دا، روخساری ئەو شلە لێدەرچوونەی لە هەوکردنەوە پەیدا دەبێت گومان دروست دەکات چونکە بەم خاڵانە دەناسرێتەوە:

1. زۆر رژاندن، واتە لێدەرچوونی بڕێکی زۆرتر لە ئاسایی.

2. بۆنێکی بەهێز.

3. رەنگی بەرەو زەردباوی دەڕوات.

4. زۆر لە شلەی سروشتی چڕترە.

شێوەی کێمی هەیە یا تاڕادەیەك ووشك باوە.

هەروەها ئەو شلەیەی لە هەوکردنەوە پەیدا دەبێت.. . دەبێتەهۆی خوراندن یــا ســوتاندنەوە لە زێ دا، ئازارێکــی کتوپڕ، یا بڵاوبوونەوە لە خوارووی ســکدا، ئازار لەکاتی سێکسکردندا.

پ: چۆن ئەو شلە سپیە پەیدا دەبێت؟

□ زێ گەلێك جۆری لە بەکتریای سوودبەخش تێدایە، کە کۆئەندامی زاوزێ لە هێرشی میکرۆبە دەرەکییەکان دەپارێزن. لەنێوان ئەم بەکتریا بەسوودانەدا جۆرێك لە بەکتریای زیان بەخشــیش دەژی بــەڵام ناتوانێت زیادبکات چونکە ئــەو دەوروبەرەی دەوری داوە و هەیەتی بۆی گونجاو نییە، بەڵام لەتوانایاندا

هەیــە بمێننەوە تــا وای لێدێت دەوروبەرەکە بۆیــان گونجاو دەبێت. ئەوەش بەوەدەبێت کە هاوســەنگی بایۆلۆژی زێ بەهەر هۆیەکەوەبێت تێکبچێت وەك ئەوەی ژنەکە دەســت بکات بە خواردنی شــەکرەمەنییەکی زۆر یان زۆر زیاد لەپێویســت خەریکی پاکژکردنــەوەی زێ بێت، زیادبوونی ئــەم بەکتریایانە وایان لێدەکات کە شــەرانگێزبن، لەم حاڵەتەدا لەش دەست دەکات بە کرداری بەرگریکردن و خرۆکەی سپی دەنێرێت بۆ کوشتنی بەکتریا دوژمنەکان، شەڕ لەنێوان هەردوولادا روودەدات لەمەشەوە شلەیەکی سپی ئەستور پەیدا دەبێت و لەکێم دەچێت و بەرەو دەرەوە دەرژێت، ئەم شلەیە (شلە سپیLeucorihees) پێکهاتووە لە بەکتریای زیانبەخش و خرۆکەی سپی هیلاك و لەناوچوو.

پ: ئایا ڕوخساری شلەکە بەپێی جۆری هەوکردنەکە دەگۆڕێت؟

☐ بەڵــێ، شــلەکە لەبــارەی بڕو شــلی و بۆنەوە بەپێی جــۆری هەوکردنەکە دەگۆڕێت وەك:

ئەو هەوکردنەی لە کەڕووەوە پەیدا دەبێت (Champignons)

- پێی دەوترێت (Mycose)، لەم حاڵەتەدا بڕی شلەکە کەمە، شێوەی دەزوولەیی یان هەتوانییە، بۆنێکی تایبەت بەخۆی نییە، شلەکە خوراندن و سوتانەوەیەکی توندی لــە دەرچــەی زاوزێ و ســەرەتای زێ دا لەگەڵدایە. کەرووی بەرپرس لــەم حاڵەتانەدا پێیدەوترێت: (Candida albicans) و لە هۆزی هەوێنە، حەزی لەژیانە لەناوەندێکی ترشدا.

ئــەو هەوکردنــەی کەلەبەکتریاوە پەیدادەبێــت (Bacteria) لەم حاڵەتەدا لەوانەیە شــلەکە زۆر لینج بێت یان زۆر خەست بێت بەپێی ئەو میکرۆبەی کەدروستی کردووە، لەهەموو حاڵەتێکیشدا بۆنێکی بۆگەنی هەیە ناتوانرێت جۆری میکرۆبەکەی دیاری بکرێت لە تاقیگە نەبێت.

پ: هۆی تێکچوونی ترشێتی زێ چییە؟

□ زێ پارێزەرێکی سروشتی باشی خۆی هەیە بەتایبەتی بەهۆی ئەو بەکتریا چیلکانەی (Bacilles) کەتیایدان کەبەناوی دۆزەرەکەیەوە (Doderlein) ناوبراوە کەدەست دەکەن بەشیکردنەوەی ئەو شەکرەی کە لەدەردراوەکانی زێ دا هەن و دەیگۆڕن بۆ ترشی شیر (ترشی لاکتیك) (Lactic Acid)، ئەم ترشە سروشتییە لە زێ دا بەربەستێك بەرامبەر میکرۆبەکان دروست دەکات کە بەهۆی چەند هۆکارێکەوە دەتوانن ترشەکە بگۆڕن وەك:

- خواردنی زۆری شەکر.

- تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە.

- نەمانی یا کەمی ئیسترۆجین لە ژن دا لەتەمەنی نائومێدیدا.

- بەرزبوونەوەی ڕێژەی پرۆجیسترۆن لە ژنی سکپڕدا.

- زۆر بەکارهێنانی سابوون یکی تیژ یا بەهێز لە ترشی دا بۆ پاکژکردنەوەی زێ.

- بەکارهێنانی لابەری بۆنەکان. (Deodorant)

پ: مەبەست لە هەوکردنی دەرچەی زاوزێ چییە؟

□ لەم حاڵەتەدا دەرچەی زاوزێ سوورهەڵدەگەڕێت و سووردەبێتەوە. ژن هەست بە بوونی ئاگرە و خوراندن دەکات لەو ناوچەیەدا، پەیوەندی سێکسی ئازاراوی دەبێت.

بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردنەوەی زاوزێ لەژندا پێویستە:

- رۆژانە خۆشتن.

- بەکارنەهێنانی سابوون یێك کە هەستداریێتی دروست بکات.

- بەکارهێنانی جلی نــاوەوە (Culottes) کە لۆکەیی بێت و ئارەق بمژێت و ببێتەهۆی ئەوەی کە نەهێلێت میکرۆبی زیان بەخش کۆببێتەوە.

- لەبەرنەکردنی پانتۆلی تەسك.

پ: مەبەست لە هەوکردنی رژێنەکانی زێ چین؟

□ دوو رژێنــن کەوتونەتــە ئەمــلاو ئەولاکانی ســەرەتای زێ وە کە پێیان دەوترێــت رژێنەکانی بارتۆلین، لەوانەیە هەندێکجار جۆگەکانی ئەم رژێنانە بەهۆی توشــبوونی میکرۆبییەوە بگیرێن و هەندێك دومەڵ لەزێ دا دروست بکەن.

پ: هەوی زێ چییە؟

□ بریتییــە لە هەوکردنــی دیواری زێ کەژن هەســت بە ســوتانەوەیەك دەکات لەناوەوە و شــلەیەکی زێی توندی لەگەڵدا دەبێت بۆنەکەی و شلێکەی لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی دەگۆڕێت بەپێی جۆری توشبوونەکە، هەروەها پەیوەندی سێکسی ئازاراوی دەبێت.

بۆئــەوەی ژن لەهەمــوو هەوکردنی زێ دوور بکەوێتەوە پێویســتە رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات:

- لەکاتــی پاکژکردنەوە بەئاو پێویســتە دەســت لە پێشــەوە ببرێت بۆ دواوە بۆئەوەی بەکتریا لەدەرچەی کۆمەوە نەچێت بۆ دەرچەی زێ.

- لەبەرهەمان هۆ واباشــە دەمگــرە بەکاربێت بۆ خوێنی کەوتنەســەرخوێن (Lemons) لەبری سانتی ئاسایی چونکە ئەو خوێنەی لەناو سانتییەکەدا بڵاودەبێتەوە گواســتنەوەی ئــەو بەکتریایەی ســەرچاوەکەی کۆمە ئاســان دەکات بــۆ ئەندامەکانی زاوزێ.

- پاکژنەکردنەوەی زێ لەناو مادده پاکژکەرەکانەوە.

- زۆر نەخواردنی ئەو خۆراکانەی شــەکرییان زۆرە چونکە ئەوانە دەبنەهۆی ترشێتی زێ و گەشەی کەڕووەکان ئاسان دەکات.

- هاندانی مێرد بۆئەوەی رەچاوی رێسا تەندروستییەکانی پاکژی بکات.

پ: چی بکەین لەکاتی بوونی شلەی سپی یا هەستکردن بە ئازارێکی ناڕەحەت دا؟

☐ پێویســتە لەهەموو ئاگادارییەکی لەم جۆرەدا ســەردانی پزیشــکی ژنان بکەین، پزیشــك خۆی لێنۆڕینێکی جێگەیی دەکات و نموونەیەك لە شــلەکە وەردەگرێــت بۆ لێنۆڕیــن لە تاقیگــەو دیاریکردنی جۆری ئــەو میکرۆبەی دروستی کردووە.

- دوورکەوتنەوە لە پەیوەندی سێکسی.

- ئاگادارکردنەوەی مێرد بۆ ئەوەی ئەویش هەمان چارەسەر وەربگرێ.

نەخۆشییەکانی منداڵدان

لەگەڵ ئەوەی منداڵدان توانایەکی زۆری هەیە بۆ ئەوەی بەرگەی ئەرکەکانی سکپڕبوون منداڵبوون و بگریت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زوو پەکی دەکەوێت، ولەبەر ئەوەی زۆر بەرراکێشان و پاڵنانیش دەکەوێت سەرەڕای گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکان و هێرشەکانی میکرۆب، بۆیە زۆر پێویستە بەدرێژایی ژیان بایەخی پێ بدرێت.

هەوەکان:

فەرامۆشکردنی هەوەکانی منداڵدان یان چارەسەرکردنیان بە ڕێگایەکی ناڕاست مەترسی لەسەر ژیانی زاوزێی ژنەکە لەپاشتردا دروست دەکەن.

پ: هەوکردنەکانی ملی منداڵدان کامانەن؟

□ لەوانەیە هەوکردنەکان بەشی دەرەوە یان بەشی ناوەوەی ملی منداڵدان بگرێتەوە، بەتەواویش ئەو هەوە بەهۆی ئازارێك لە خواررووی سکدا دەردەکەوێت لەگەڵ هاتنەدەرەوەی شلەیەکی تارادەیەك بەهێز لە ملی منداڵدانەوە لەگەڵ دەرکەوتنی ئەم شلەیە پێویستە ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشك بکرێت بۆ ئەوەی هەوەکە نەگاتە بەشەکانی سەرەوەی زاوزێ واتە منداڵدان و ڕەحەتی (کۆتایی جۆگەی فالوب بەرووی هێلکەداندا).

پ: هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان چییە؟

□ هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان دەبێتە هۆی ئازار لە خواروی سکدا لەگەڵ دەرچونی شلەیەك کە بۆنێکی زۆر ناخۆشی هەیە، و لەوانەشە کەمێك خوێنی تێکەڵ بێت، هۆی هەوکردنەکە میکرۆبێکە هێرش دەکاتە سەر زێ و تیایدا گەشە دەکات لەپاشدا ملی منداڵدان دەبڕێت تا دەگاتە پەردەی منداڵدان.

بەكارهێنانی لەولەب يارمەتی هەوكردنی ناوپۆشی مناڵدان دەدات.

پەرشبوونی ناوپۆشی مناڵدان Endometriose: بريتييە لە پارچە يا پنت پنتی بچووك لەناوپۆشی منالدان پەرشبوون و بلاوبوونەوەيان بۆ شوێنی ديكە كە لەو شــوێنانە گەشە دەكەن دوور لە بۆشــايی منالدانەوە، ئەم نەخۆشييە بە نەخۆشيەكی پيس دانانرێت چونكە نابێتە هۆی شێرپەنجە.

لەوانەيــە ئەم پارچــە پەرشــبووانە لەبەشــی دەرەوەی رووەكەی يــا لەناو شانەكانيدا كۆببنەوە.

- پەرشەی دەرەكی (كۆبوونەوەی دەرەكی).

پارچەكان لەســەر رووی هێلكــەدان يا جۆگەكانی فالوب يــا ديواری دەرەوەی منالدان گەشە دەكەن، لەوانەشە لە ميزەلدان يا لەريخۆلەشدا كۆببنەوە.

- پەرشەی ناوەكی: (كۆبوونەوەی دەرەكی).

لەم حاڵەتەدا پارچەكان (پەرشەكان) لەناو ماسولكەی مندالدانداا كۆدەبنەوە.

پ: هۆی پەرشەی ناوپۆشی منالدان چييە؟

☐ وا دەردەكەوێــت كەلەكاتــی كەوتنەســەرخوێن دا هەندێــك پارچــە كەلەناوپۆشــی منالدانەوە لێ دەبنەوەو پێويســتە لەگــەڵ خوێندا بەرەو زێ بچن، بەڵام نايەن، بەرەو جۆگەكانی فالوب سەردەكەون و لە رەحەتييەكانەوە (كەكۆتايــی جۆگەكانی فالوب بەرەو هێلكەدان) بچنە دەرەوەو لەوێوە بەرەو هەناوی سك و لەوێدا لەسەر هەندێك ئەندام كۆببنەوە.

ئەم پارچە بچووکانە هەمان ئەو خەسڵەتانەیان هەیە کە ناوپۆشی منداڵدان هەیانەو لەکاتی سووڕی مانگانەدا بە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان کارتێکراو دەبن، و هەمان ئەو گۆڕانانەشیان بەسەردادێت کەبەسەر ناوپۆشی منداڵداندا لەکاتی سووڕی مانگانەدا، دێت، لەبەرئەوە دەبینین گەشە دەکەن و ئەستوورییان زۆر دەبێت و لەکاتی کەوتنەسەرخوێن دا، خوێنیان لێدێت.

پ: چۆن پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەردەکەوێت؟

□ پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەبێتەهۆی ئازارو لەوانەشە ببێتەهۆی نەزۆکی.

- **ئازار:** ئازارەکان پێش هێلکەدانان و لەکاتی کەوتنەسەرخوێندا دەبن و هەرە بەهێزەکەیان لە کۆتایی کەوتنەسەرخوێنەکەدا دەبێت. هەروەها لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا کاتێك چووك بەر ملی منداڵدان دەکەوێت.

- **نەزۆکی:** ئەگەر پارچە پەرشبووەکان لە جۆگەی فالوبدا گیرسانەوە، ئەوا گەشە دەکەن و جۆگەکە دادەخەن و ئەوەش دەبێتەهۆی سکپڕنەبوون (نەزۆکی).

پ: چۆن بزانین پەرشە لە ناوپۆشی منداڵدان هەیە؟

□ پزیشك بۆ دەرخستنی پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان پەنا بۆچەند ڕێگایەك دەبات لەوانە:

- دەست لەزێ دان: بەدەست هەست دەکات چەند ناوچەیەکی زێ هەوی کردووە و لەکاتی دەست تێوەردانەکەدا هەست بەئازار دەکات.

- هەروەها بوونی چەند دەنکۆڵەیەك (چیکڵدانەیەك) ی بەئازار لە بنکی زێدا.

- روانینـــە ملی منداڵدان: دەتوانرێت تیایـــدا هەندێك پارچەی رەش یا مەیلەو شینی تێدابببینرێت.

- وێنەگرتن بە تیشك.

- **ناوبین**: تەکنیکێکی زۆر کاریگەرترە لە دەرخستنی نەخۆشیەکەدا، دەتوانرێت هەندێك پەڵەی شینی بڵاو بڵاو یا گرۆی بچووك بچووك لەسەر هەندێك لە ئەندامەکان بەتایبەتی لەسەر هێلکەدان ببینرێن.

- لەوانەشە بەهیچ یەکێك لەم رێگایانە نەخۆشیەکە دەرنەکەوێت و بەرێکەوت لەکاتی لێنۆرین بۆ حاڵەتێکی دیکەدا دەربکەوێت.

پ: چۆن چارەسەری پەرشەی ناوپۆشی منداڵدان دەکرێت؟

□ پەرەســەندنی پەرشــەی ناوپۆش (Endometriose) لەکاتی ســوڕی مانگانەدا، تەواو وەکو پەرەسەندنی ناوپۆشی منداڵدان خۆی وایە لەهەمان کاتدا، ئەوەش لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی هێلکەدانەوە دەبێت. لێرەدا تێدەگەین کەبنەڕەتــی چارەســەرەکە بریتییە لە وەســتاندنی دەردانــی هۆرمۆنەکانی هێلکەدان، بۆئەوەی هێلکەدانان و کەوتنەســەرخوێن بوەســتێنرێت. ئەوەش کاری حەپەکانی دژە سکپڕییە.

لەم حاڵەتەدا پزیشــك حەپی دژە ســکپڕی کە رێژەیەکی زۆر پرۆجیسترۆنی تێدابێت دەنوســێت، یا هەر حەپی پرۆجیســترۆنی رووت دەنوسێت ئەگەر لەبارەیەکی دیکەوە رێگرێك نەبێت لە ژنەکەدا. پێویستە بەلای کەمەوە بۆماوەی ساڵێك لەسەرئەم چارەسەرانە بێ وەستان بەردەوام بێت.

ئەگەر نەخۆشـــییەکە بەهۆی گیرانـــی جۆگەی فالوبەوە بووبوە هۆی نەزۆکی ئەوا دەتوانرێت نەشـــتەرگەری بۆبکرێت بۆلابردنی ئەو گرۆیانەی زیانیان بە جۆگەی فالوب گەیاندووە.

نەخۆشـــی پەرشـــەبوونی ناوپۆشـــی منالّدان هەر لەخۆیەوە نامێنێت کاتێك ژنەکەدەگاتـــە تەمەنـــی نائومێـــدی کە تیایـــدا هۆرمۆنەکانـــی هێلکەدان لـــە دەردان دەوەستن.

پۆلیبکردنی منالّدان: Polyps

پۆلیب بریتییە لە زیادەیەکی بچووك لەناوپۆشی منالّدانەوە دروست دەبێت و زۆرترینیان لەدوای تەمەنی چل ساڵییەوە پەیدا دەبن، دوو جۆریشن:

- **پۆلیبـی ریشـالّی** fibrows Polyp: بەهـوّی پەتێکـی وردەوە نوسـاون بەماسولکەی منالّدانەوە، لەوانەیە ئەم پەتە درێژ بێت و ئەو کاتە پۆلیبەکە بگاتە ملی منالّدان و خوێنبەربوون دروست بکات.

- **لینجـە پولیـب**: Mucous Polyp: لـە لینجە پـەردەی منالّدانەوە پەیدا دەبن نەك ماسـولکەکانی، ئەم پولیبانـە بە بچووکی دەمێننـەوە و لەپێش یا لەپاش کەوتنەسـەرخوێن هەموو جارێك ماددەیەکی قاوەییان لێدەردەچێت، لەوانەشـە ئەم پۆلیبانە ببنەهۆی زۆری خوێنی کەوتنەسەرخوێن.

پ: هۆی دروستبوونی پۆلیبی منالّدان چییە؟

□ پۆلیبی منالّدان بەهۆی زۆر رژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە پەیدا دەبێت، چونکە تێکچوونی رێژە لەنێوان هۆرمۆنی ئیسـترۆجین و پرۆجیسترۆن دا دەبێتەهۆی تێکچوون لە کارەکانی هێلکەداندا.

پ: نیشانەکانی دروستبوونی پۆلیب چییە؟

☐ پۆلیبی مناڵدان ئازاری نییە دەتوانێت بەهۆی ئەمانەوە دەربکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنەسەرخوێن، ئەوەش کاتێك کە لینجەپەردەی مناڵدان دەبێتە سەرچاوەی دروستبوونی پۆلیبەکان.

- خوێنبەربوون لەکاتەکانی دەرەوەی کاتی کەوتنەسەرخوێندا، بەتەواوی ئەم خوێنبەربوونە کاتێك دەبێت کە پۆلیبەکان هەو دەکەن.

- حاڵەتی نەزۆکی کەلەئەنجامی گیرانی ملی مناڵدانەوە دەبێت بەهۆی پۆلیبەکانەوە یا لەئەنجامی ئەوەی هێلکۆکە نەتوانێت لەناو ناوپۆشی مناڵداندا بچێنرێت لەئەنجامی بوونی پۆلیب تیایدا.

پ: چۆن ئەم پۆلیبانە بدۆزرێنەوە؟

☐ بەهۆی وێنەگرتنی تیشکییەوە دەتوانرێت بوونی ئەم پۆلیبانە دەربخرێت.

پ: چۆن چارەسەری بوونی پۆلیبی مناڵدان دەکرێت؟

☐ پۆلیبی مناڵدان خۆی لەخۆیدا پیس نییە، بەلام لەوانەیە ببێتە هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ پەیدابوونی شێرپەنجە، لەبەرئەوە بەباش دەزانرێت لاببرێت.

لابردنی پۆلیبەکانی مناڵدان بەکارێکی نەشتەرگەری لەرێگای جۆگە سروشتیەکانی زاوزێ وە ئەنجام دەدرێت ئەوەش بە دوو رێگا:

- ڕێگای بەکارهێنانی ناوبینی منداڵدان: Hysteroscopy

- ڕێگـــای کورتـــاج لەحاڵەتـــی نوســـاندنی پۆلیبـــەکان بـــە لینجـــە پەردەی منداڵدانەوە.

لەهەموو حاڵەتێکدا پێویستە نموونەیەك لە پۆلیبەکە بنێرێت بۆ تاقیگە تا بزانرێت وەرەمی پیسی تێدانییە.

پۆلیبی ریشاڵی: fibrous Polyp

پۆلیبی ریشاڵی بریتییە لە پارچە گۆشت لە ماسولکەی منداڵدانەوە پەل دەهاون لەبەرئەوە لە ریشاڵی ماسولکەیی پێك دێن. پۆلیبە ریشاڵییەکان پیس نین لەبەرئەوە ناگۆڕێن بۆ حاڵەتێکی شێرپەنجەیی. لەوانەیە پۆلیبەکە زۆر بچووك بێت بە شێوەیەك کە گران بێت ببینرێت، و لەوانەشە زۆر گەورە بێت و بگاتە چەند کیلۆگرامێك.

بەزۆری ژن دوای تەمەنی سی و پێنج ساڵی تووشی پۆلیب دەبێت، لەم قۆناغەدا هەر لە چوار ژن یەکێکیان بە پلەیەك تا پلەیەکی دی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن.

سێ جۆر پۆلیبی ریشاڵی هەیە:

- پۆلیبێـــك کەلەژێر ناوپۆشـــدا پەیدا دەبێت و بەرەو بۆشـــایی منداڵدان بەرز دەبێتەوە، پزیشك ناتوانێت دەستی بەری بکەوێت، لەوانەیە ئەمجۆرەیان کلکداربێت و وەك ئەو پۆلیبەوابێت کەلەوەپێش لێی دووایین.

- پولیبێـــك لە نێوان ماســـولکەکانی دیواری منداڵدانـــدا پەیدادەبێت و گەورە دەبێت و دەبێتەهۆی بەرزکردنەوەی ماسولکەکانی منداڵدان ئەویش پەستان دەخاتەسەر جۆگەکانی فالوب یا سەر میزەڵدان.

- پۆلیبێك لەسەر رووی دەرەوەی منالّدان.

پ: هۆی پەیدابوونی پۆلیبی ریشاڵی چییە؟

□ پەیدابوونی پۆلیبی ریشـاڵی بەندە بەکارەکانی هێلکەدانەوە، بەتایبەتی بە دەردانی ئیسـترۆجینەوە، لەبەرئەمە پۆلیبە ریشاڵییەکان **لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پەیدا دەبن:**

- بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سـکپڕی کە رێژەیەکی بەرزیان لە ئیسترۆجین تێدا بێت.

- پێش تەمەنی نائومێدی کاتێك کەهاوسـەنگی هۆرمۆنی ژنەکە تێکدەچێت، جێـی ئاماژەیە کەلـەدوای تەمەنی نائومێدیـەوە ئەم پۆلیبە ریشـاڵییانە زوو لەناو دەچن.

پ: نیشانەکانی پۆلیبی ریشاڵی چین؟

□ ناتوانرێت پۆلیبی ریشاڵی بچووك ببینرێت. بەڵام ئەگەر گەورە بوو ئەوا بەم نیشانانە دەردەکەوێت:

- زۆربوونی خوێنی کەوتنەسەرخوێن و ماوەیەکی زۆرتر لەئاسایی کەلەوانەیە بۆ دە رۆژ درێژە بکێشێت.

- هەستکردن بە ئازار بەتایبەتی لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا.

- حەزکردن بـە زوو زوو میزکردن، بەتایبەتی ئەگەر پۆلیبەکە نزیك بوو لە میزەڵدانەوە و پەستانی خستبووە سەر.

- هەسـتکردن بە قورساییەك لەبەشـی خوارەوەی سکدا. و هەستکردنی خێرا

بەهیلاکیش لەکاتی وەستاندا.

پ: چۆن پۆلیبی ریشاڵی دەردەکەوێت؟

☐ پۆلیبی ریشاڵی بەم رێگایانە دەردەکەوێت:

- وێنەگرتنی تیشـــکی منداڵــدان (hysterography) ئەگەر وەرەمەکە لەژێر لینجە پەردەدا بوو.

- هەستکردن بە پۆلیبەکە بە پەنجە لە رێگای زێ وە ئەگەر پۆلیبە ریشاڵییەکە لەنێوان ماسولکەکانی منداڵداندا بوو.

- وێنەگرتنی دەنگی: "Ecography" ئـــەم رێگایە دەبێتەهۆی دیاریکردنی پۆلیبەکان و قەبارەشیان.

پ: چۆن چارەسەری پۆلیبی ریشاڵی دەکرێت؟

☐ جۆری چارەسەرەکە بەپێی قەبارەی پۆلیبەکە و توندی ئەو تێکچوونانە دەبێت کە پەیدایان دەکات، هەروەها بەپێی ژنەکە خۆشی.

چارەسەری پزیشکی:

ئەم چارەســـەرە بەندە بەقەدەغەی پەرەسەندنی پولیبەکە بەیەکێك لەم دوو رێگایە:

- وازهێنان لەبەکارهێنانی حەجی دژەسکپڕی ئەوانەی کە رێژەی ئیسترۆجینیان بـــەرزەو گۆڕینیان بۆ ئـــەو حەپانەی رێژەی پرۆجیســـترۆنیان بەرزە، لەکاتی بەشـــی دووەمی سوڕەکەدا.

- مانگانــە دەرزییەکــی (LH-RH) بۆ ماوەی 3-4 مانــگ دەدرێت لە ژنەکە، ئەم هۆرمۆنە دەبێتەهۆی وەســتاندنی کاری ژێر مێشکەرژێن و بەوەش سوڕی مانگانە دەوەســتێت، ئەم چارەســەر دەبێتە هۆی حاڵەتێکی کاتی تەمەنی نائومێدی (واتە سك نەبــوون) بەڵام پاش لابردنی چارەســەرەکە حاڵەتە سروشــتییەکە دەگەڕێتەوە باری جارانی.

پاش تێپەڕبوونی ســێ مانگ بەسەر ئەم چارەسەرەدا قەبارەی پۆلیبەکە کەم دەبێتەوە تارادەی نیووە، بەڵام پاش وەســتاندنی چارەســەرەکە پۆلیبەکە دەگەڕێتەوە هەمان قەبارەی پێشــووی، لەبەرئەوە دەتوانرێت بە چارەسەرێکی سەرەتایی دابنرێت بۆ کرداری نەشتەرگەری کەبەدوایدا بکرێت بۆ لابردنی پولیبەکە.

چارەسەری نەشتەرگەری:

لەم کردارەدا هەموو پولیبەکان بێ جیاوازی لانابرێن چونکە هەندێکیان هیچ کێشەیەکیان نییە، لەبەرئەوە پەنا نابرێتەبەر نەشتەرگەری تائەوکاتەی کە پولیبەکان دەبنەهۆی نارەحەتی و ئەو کاتەی کە چارەسەری پزیشکی هیچ سودێکی نابێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت یەکێك لەم دوو نەشــتەرگەریە بکرێت بە پێی جۆری پولیبەکە:

- لابردنی تەواوی منالْدان یا بەشێکی (مانەوەی ملی منالْدان) ئەگەر پولیبەکە زۆر گەورە بوو پەستانی خستبووە سەر ئەندامەکانی دی.

- لابردنــی پولیبەکان خۆیان و هێشــتنەوەی منالْدان ئەگەر پولیبەکان لەژێر لینجەچینی منالْدانەوە بوون، ئەم نەشتەرگەرییە جێگەییە (واتە لۆکالە) یارمەتی ژنی گەنج دەدات دەست بکاتەوە بە سکپڕبوون و دووبارە منداڵخستنەوە.

لاربوونەوە یا رووكردنەدواوەی منداڵدان: Retroversion

منداڵــدان بــە هەڵگــەڕاوە دادەنرێت ئەگەر بــۆدواوە لاربــووەوە، واتە بەرەو ریخۆڵەو رێكە، لەبریتی لاربوونەوەی ئاسایی بۆ پێشەوە واتە بەرەو میزەڵدان، هەروەها بەهەڵگەڕاوە دادەنرێت ئەگەر رووی لەنێوان ریخۆڵەو میزەڵداندابوو.

پ: هۆی رووكردنە دواوەی منداڵدان چییە؟

□ رووكردنە دواوەی منداڵدان لەئەنجامی لاوازی ماسولكەو ئەو بەستەرانەدا دەبێت كەمنداڵدان بە شوێنە سروشتییەكەی خۆیەوە جێگیردەكەن.

بەزۆری ئەم لاوازییە لــەدوای منداڵبوونێكی زۆرەوە دێت. هەندێكجاریش رووكردنــە دواوە لەئەنجامــی پەیدابوونــی وەرەمــی ریشــاڵی (Fibroma) یــا پەرشــبوونی ناوپۆشــی منداڵدانەوە (Endometriose) پەیدادەبێت.

پ: نیشــانەكانی رووكردنە دواوەی منداڵدان چییە؟

□ هیــچ نیشــانەیەكی تایبەتی نییە تەنها چەنــد ئازارێك كەبەخێرایی نامێنــن ولەچەنــدكات وبارێكــداپەیــدادەبــن.

- لەهەندێــك بــاری تایبەتی لەكاتــی پەیوەندی ســێكس دا كاتێك چووك پەســتان بخاتە ســەر بنی زێ.

- پێش كەوتنەســەرخوێن كاتێك ئەندامەكان ســووردادەگەڕاون.

- لەكاتــی كەوتنەســەرخوێن دا بەهۆی هێواشــی لەدەركردنی ناوپۆشــی منداڵدانــدا.

پ: ڕووکردنەدواوەی منداڵدان چۆن دەردەکەوێت؟

□ لە لێنۆڕگەی پزیشکی ژنان بەهۆی پەنجە لێدانەوە دەردەکەوێت.

پ: چۆن چارەسەری ڕووکردنەدواوەی منداڵدان بکەین؟

□ ڕووکردنەدواوە چارەسەرێکی تایبەتی ناوێت، تەنها ڕاکشان لەسەر سك لەکاتی کەوتنەسەرخوێندا یا لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا بۆئەوەی ئازارەکە بڕوات.

تەنها لەیەك حاڵەتدا پەنا بۆنەشتەرگەری دەبرێت ئەویش دڕاندنی ئەو بەستەرانەیە کەمنداڵدانیان ڕاگرتووە چونکە ئەمە دەبێتەهۆی پەیداکردنی ئازارێکی زۆر، پێویستە مرۆڤ لە ڕوودانی ئەم دڕاندنە دڵنیابێتەوە ئەوسا پەنا بۆنەشتەرگەری ببات.

پ: ئایا دەتوانرێت سکپڕی بە شێوەیەکی سروشتی ببێت لەگەڵ مانەوەی منداڵدا بەڕووکردنە دواوەش؟

□ دەتوانرێت ئەوە ئەنجام بدرێت بێ هیچ کێشەیەك، چونکە لەگەڵ لاربوونەوەیا ڕووکردنە دواوەی منداڵدان تۆوەکان دەتوانن ڕێگای خۆیان بەرەو هێلکۆکە بێ هیچ کێشەیەك ببڕن. هەروەها لە مانگی سێیەمی سکەکەوە منداڵدان شێوەی سروشتی خۆی وەردەگرێتەوە و ڕوودەکاتە پێشەوە بەهۆی زۆربوونی کێشەکەیەوە.

داکەوتنی منداڵدان Poolapsws

منداڵدان لەئەنجامی لاوازی ماسولکەکان و ئەو بەستەرانەی لەشوێنی خۆیدا

دەیچەسپێنن لە قۆناغی یەکەمدا منداڵدان بەرەو رووی زێ دادەکەوێت، ئەگەر بارەکە بەرەو خراپترچوو ئەوا لەوانەیە بەشێك لە میزەڵدان یا بەشێك لە رێکە رابکێشێت بیانخاتە ناو زێ وە.

لە حاڵەتە زۆر مەترسیدارەکاندا لەوانەیە ملی منداڵدان بگاتە کۆم و لەوانەشە لەوێوە بێتە دەرەوە !!

نێوانە زێ و کۆم: (perine) (**الوجان**)

بریتییە لە کۆمەڵێك بەستەرو ماسولکە کەوتوونەتە نێوان زێ و رێگەوە، فەرمانیان بریتییە لە پارێزگاری میزەڵدان و منداڵدان لە شوێنەکانی خۆیاندا، هەروەها هەموو ناوەرۆکی بۆشایی سك هەڵدەگرێت. ماسولکەو بەستەرەکانی ناوچەی حەوز قورساییەکی گەورەیان لەسەرە چونکە قورسایی ریخۆڵەکانە کەلە 10 کگم زیاترە، هەڵدەگرن. سەرەرای پەستانی سك لەکاتی بەجێهێنانی ئەرکێکی گەورەدا، هەروەها بەشێوەیەکی تایبەتی سکپڕبوون و منداڵبوون هیلاکی دەکەن.

پ: هۆی دواکەوتنی منداڵدان چییە؟

□ منداڵدان لەئەنجامی لاوازی بەستەرو ماسولکەکانی ناوچەی نێوان زێ و کۆم دا دادەکەوێت، ئەم لاوازییەش بەهۆی سێ هۆکارەوە پەیدا دەبێت:

هۆکاری سکپڕبوون:

- کاتێك کێشی ژن لەکاتی سکپڕیدا لە 15 کگم زیاتر دەبێت.

- کاتێك کێشی منداڵەکە لە 3.8 کگم زیاتر دەبێت.

هۆکاری منداڵبوون: ئەگەر منداڵەکە دەستی بەدەرپەڕین کرد بێ ئەوەی ملی

منداڵدان بەتەواوی کشــابێت ئەوا ماســولکەکانی ناوچەی نێوان کۆم و زێ زۆر دەکشێن کەلەپاشتردا ناتوانن بگەڕێنەوە دۆخەکەی جارانیان.

- ئەگەر ماســولکەکانی نێوان کۆم و زێ و بەســتەرەکانیان بەر دڕاندن کەوتن لەئەنجامی دەرپەڕینی توندی منداڵەکەدا، پزیشــك بۆ خۆ دوورخستنەوە لەم کێشەیە بۆ ئاسانکاریکردن لە منداڵبوونەکەدا زۆرجار پەنا دەباتەبەر درزتێکردنی ئەندامی مێ بۆ دوورکەوتنەوە لە دڕاندن.

- لەکاتی بەکارهێنانی مەقاشی منداڵ لەکاتی بەگران هاتنی منداڵەکەدا.

هۆکاری تەمەن:

- پاش تەمەنی نائومێدی شانەکان نەرمی خۆیان بەهۆی نەمانی ئیسترۆجینەوە وون دەکەن، (بۆیە بەکارهێنانی چارەســەری هۆرمۆنی جێگرەوە لەتەمەنی نائومێدیدا یارمەتی وەستاندنی داتەپینی بەستەرەکان دەدات).

- زۆر کێشــی لــە قۆناغی تەمەنی نائومێدیدا ئەم بەســتەرانە هیلاك و لاواز دەکەن.

پ: نیشانەکانی لاوازبوونی ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ چین؟

☐ لەوانەیــە ئــەم ماســولکانە توشــی لاوازی بووبن بێ ئــەوەی ببنەهۆی داکەوتنی منداڵدان. بەڵام لەبەرئەوەی ئەم ماسولکانە زاڵن بەسەر ئەو کەوتنە خوارووی ســکەوە (دەرچەکانی میزەڵدان و کۆم و زێ)، لاوازییان دەبێتەهۆی دوو دیاردە:

لاوازی کۆنترۆڵکردنی میز: بەشێوەیەکی خۆنەویست لەوانەیە چەند دڵۆپێك

میز له كاتی كێشانی ئەركێكی بەهێز یا پێكەنین یان كۆكیندا دەرپەڕێت، لەوحاڵەتەدا پێویستە كار بۆ بەهێزكردنی ماسولكەكانی نێوان كۆم و زێ بكرێت.

لاوازی نەرمی زێ: كەبەخراپی بەسەر كاری سێكسیدا دەشكێتەوە.

پ: نیشانەكانی داكەوتنی منداڵدان چییە؟

□ **له قۆناغی یەكەمدا:** هەستكردن بەئازارێكی كەم بەڵام بڵاو، لەگەڵ هەستكردن بە قورساییەك له خوارووی سكدا لەكاتی ڕاوەستاندن بەپێوە.

لەقۆناغی دوواتردا: تێكچوونەكانی میزكردن، كەلەزۆر ئارەزووكردنی بەردەوامەوە بـــۆ میزكردن دەردەكەوێت لەگەڵ لاوازی توانـــای كۆنتڕۆڵكردنی میزكردن لەئەنجامی نواندنی ئەركێكی جەستەیی. هەروەها ژن لەكاتی كاری سێكس دا هەست بە نارەحەتی دەكات ئەگەر تووشی داكەوتنی زۆری منداڵدان بۆناو زێ بووبێت.

پ: چۆن داكەوتنی منداڵدان چارەسەر دەكرێت؟

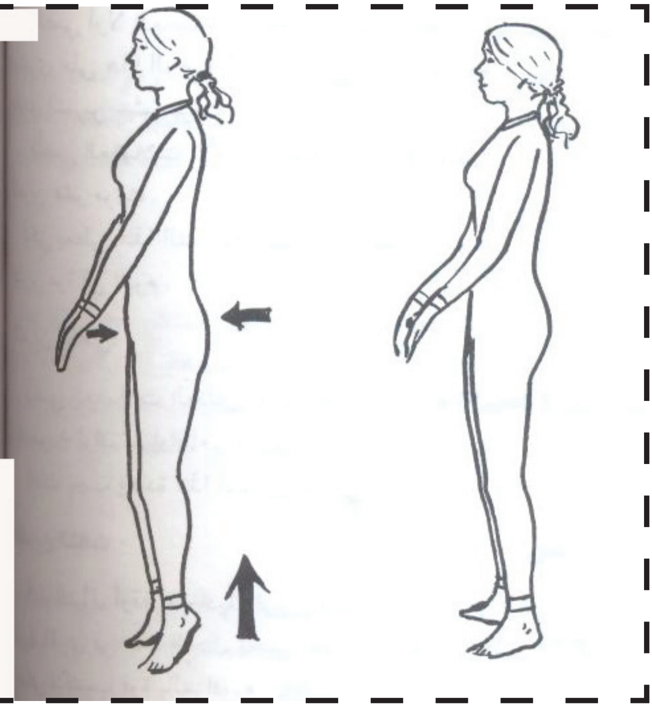
ئەگەر داكەوتنەكە زۆربوو: پێویســـتە نەشتەرگەری بكرێت، لەزۆربەی حاڵەتەكاندا نەشتەرگەری دەبێتەهۆی دەرهێنانی منداڵدان كە داكەوتووە لەگەڵ خۆیدا ئەندامەكانی دیكـــەی بردووە. وئەگەر داكەوتنەكـــەش توند نەبوو، دەتوانرێت منداڵدان بۆســـەرەوە بەرزبكرێتەوەو توند له شوێنی خۆیدا ببەسترێت.

ئێستا گەلێك شێوازو تەكنیكی نەشتەرگەری هەمەجۆر هەن بەپێی پلەی نەخۆشیەكەو بەپێی پزیشـــكە چارەســـازەكەش. مافی ژن خۆیەتی بزانێت پزیشكی نەشتەرگەر چی بۆدەكات. وئەگەر هەر چارە نەبوو جگەلەنەشتەرگەری، ئیتر پێویست ناكات دڵەڕاوكێی هەبێت چونكە بەرئەنجامەكانی دڵخۆشكەرو دڵنیاكارن.

ئەگەر داکەوتنەکە کەم بوو: کاردەکرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکان و چاککردنیان کەپێی دەڵێن بەگەڕخستنەوەی ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ، پێویستە لەگەڵ سەرەتای تێکچوونەکاندا دەست بکرێت بەم چارەسەرە. هەروەك ئەوەی کەژن هەست بەنەتوانینی کۆنترۆڵکردنی میزکردن دەکات لەکاتی پێکەنین یا ئەنجامدانی هەر ئەرکێکی جەستەیی دا.

پ: چۆن هەست بەبوونی کاری ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ دەکەیت؟

□ ئەگەر ژن هەستی بەپێویستی میزکردن کرد ونەیتوانی یەکسەر بچێتە تەوالێتەوە و هەوڵ دەدا ئەم پێویستە کپ کات، ئەوا دەست دەکات بەکرژکردنی ماسولکەی تایبەت کەکەوتوونەتە نێوان کۆم و زێ وە، ئەم ماسولکانە کرژدەبن و لەگەڵیشیاندا کۆمەڵێك بەستەر بە جوڵەیەك لە دواوە بۆ پێشەوە کە دەتوانرێت بەئاسانی هەستیان پێ بکرێت.



پ: چۆن ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ بەهێزبکەین؟

□ لەڕێگای چەند ڕاهێنانێکی ساکارەوە دەتوانرێت پارێزگاری

ماسـولکەو بەسـتەرەکان لە حاڵەتێکی باشـدا بکرێت و توانای کرژکردنیان بـۆ پەیدابکرێت ئەگەر تووشـی کەمێك لاوازی بووبن، سـودی ئەم راهێنانە ئەمانەیە:

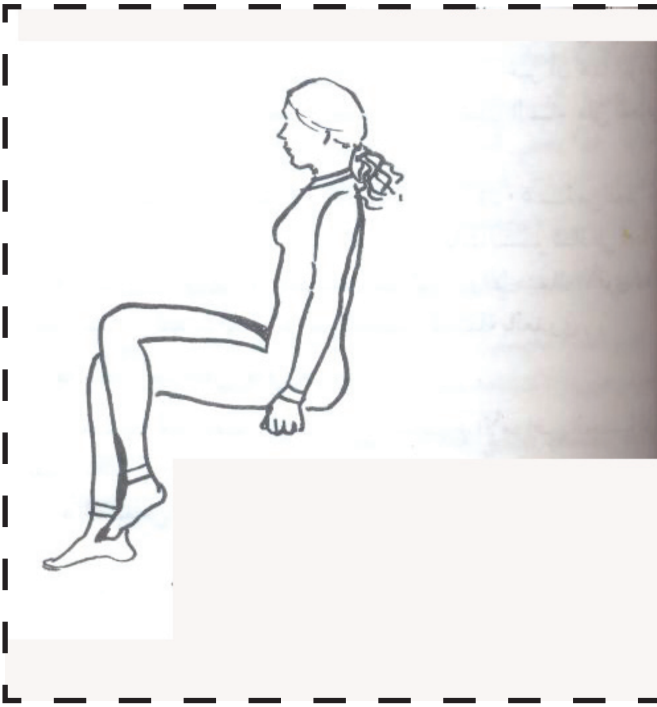
پارێزگاری هێزی کرژکردنی دەرچەی میزەڵدان.

پارێزگاری بە زێیەکی تەسکی نەرمەوە.

- بۆ دەسـتکەوتنی سـورێکی مانگانەی باش لەناوچەی حـەوزدا، لەئەنجامدا ئەندامەکانی زاوزێ خوێنیان زیاتر بۆدەچێت و بەوەش زۆرتر گەشـاوەو هەسـتدارتر دەبن، هەروەها بوونی باسور لە کۆم دا کەم دەبێت و نامێنێت.

راهێنانی یەکەم: لەهەمووکات و حاڵێکدا، جا تۆ لە نوسینگەکەی خۆت دانیشتبووی یا وەستا بوویت چاوەرێی پاست دەکرد هەوڵ بدە چەند جارێك ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ بەتەواوی کرژ بگەریت. بۆماوەی پێنج چرکە لەسەر ئەم بارە بەردەوام بە لەپاشدا بۆماوەی دەجار ئەم راهێنانە دووبارە بکەرەوە.

- ماسـولکەکانی پێشـەوە بەتەواوی دابخە بەهۆی تەواو داخستنی زێ وە، ئەم راهێنانە بۆ دە جار دووبارە بکەرەوە.



بۆئەوەی ئەم ڕاهێنانە بەرئەنجامی تەواو بەدەستەوە بدات پێویستە بۆماوەی بیست جار لە ڕۆژێکدا دووبارە بکرێتەوە.

ڕاهێنانی دووەم: ماســولکەکانی دواوە (کۆم) و پێشەوە (زێ) پێکەوە کرژ بکە، ماوەی کرژکردنەکە 5 چرکەیە، ئەم ڕاهێنانە دە جار دووبارەبکەرەوە.

هەروەها پێویستە ئەم ڕاهێنانە بۆ بیست جار لە ڕۆژێکدا دووبارە بکرێتەوە.

ڕاهێنانی ســێیەم: لەکاتی میزکردندا بەئــارەزووی خۆت بۆماوەی 5-8 چرکە میزەکە بوەســتێنە، پەســتانی زۆری میزەکە لەم حاڵەتەدا ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ ناچــار دەکات کە ئەرکێکی زیادە وەربگرن و بەڕاهێنان هێزێکی زیاتریان بۆ پەیدا دەبێت.

دووبارە دەتوانرێت ماسولکەکانی نێوان کۆم و زێ لەڕێگای ڕاهێنانی وەرزشەوە بەهێزبکرێن بەتایبەتی بەجوولاندنی هەموو ماسولکەکانی خوارووی سك.

ڕاوەستان بەپێوە پێیەکان کەمێك لەپێشەوە لەیەکتردوورن و لەدواوە بەیەکەوە نوساون

- سك و ناوچەی موسەڵدان و زێ کرژبکە.

- لەسەر نووکی پێیەکانت ڕاوەستە لەگەڵ بەردەوام بوون لەسەر جوڵەی کرژکردن.

- ماسولکەکان خاوبکەرەوەو بگەڕێرەوە بۆ باری پێشوو.

- ڕاهێنانەکە 20 ـ30 جار دووبارەبکەرەوە. بار: دانیشتن لەسەر کورسی ڕانەکان بەتوندی بخەرە سەریەك.

- بەهەمووهێزت ناوچەی حەوز كرژبكە.

- بگەڕێـــرەوە بـــۆ خاوبوونـــەوە لەپاشـــدا ڕاهێنانەكـــە بۆ 10 جـــار دووبارە بكەرەوە.

- ڕانـــەكان بـــە پێچەوانەی جاری پێشـــووەوە بخەرە ســـەریەك و ڕاهێنانەكە دووبارە بكەرەوە.

لەگەڵ ئەوەی ئەم ڕاهێنانە زۆر ئاســـان و زۆر ســـاكارە بەڵام زۆر بەســـوودە بەمەرجێـــك ڕۆژانـــە بكرێت و بەژمارەیەكـــی تەواوی جارەكان، پـــاش منداڵبوون ئەم ڕاهێنانە پێویستە.

ئەگـــەر ئـــەم ڕاهێنانە بۆ گەڕاندنـــەوەی چالاكی ماســـولكەكانی نێوان كۆم و زێ كەڵكیـــان نەبـــوو، دەتوانرێت پەنا ببرێتە ســـەر چارەســـەری كارەبایی كەبەندە بە چالاككردنی ماســـولكەكانەوە بەهۆی تەزوویەكی كارەباییـــەوە، ئەم ڕێگایە بەتایبەتی بەكاردێـــت بـــۆ بەهێزكردنی ماســـولكەی دەرچـــەی میزەڵدان لەبـــاری لاوازی توانای كۆنترۆڵكردنی میزدا.

شێرپەنجەی ملی مناڵدان:

شـــێرپەنجە بریتییـــە لە زیادبوونێكی گێرەشـــێویانە بـــۆ هەندێك خانە كە وەرەمێكی پیس دروست دەكەن، لەفەرەنسا شێرپەنجەی ملی مناڵدان زۆر بڵاوە، چونكە ســـاڵانە نزیكەی هەشـــت هەزار تووشـــبووی هەیە، بە پلە دوو دێت دوای شێرپەنجەی مەمك لەبارەی بڵاوبوون ەوەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە شێرپەنجەیە لە دابەزینێكی دیاردایـــە بەهۆی ئەوەی ژنان بەپیر لێنۆڕینـــی بەردەوامیانەوە دەچن. زۆرترینی ئەو ژنانەی توشـــی ئەم جۆرە شـــێرپەنجەیە دەبـــن ئەوانەن تەمەنیان لـــە نێوان 50-40

ســاڵیدایە. لەگەڵ ئەوەشدا ژمارەی ئەو ژنانەی گەشەی نائاسایی لە خانەکانیاندا هەیە (Displasie – Displasia) پێش ســی ســاڵ تەمەن لە زیادبووندایە و بەهێزترین ئەگەر ئەوەیە کەئەم گەشــە نائاساییە بەندن بە زیادبوونی ئەو نەخۆشیە سێکسیانەی بۆ یەکتری دەگوێزرێنەوە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ملی مناڵدان چییە؟

☐ شــێرپەنجەی ملــی مناڵــدان لەئەنجامی ســەرجەمی ئەو نەخۆشــییە سێکســیانەوە پەیدادەبێت کە بەدرێژایی ژیان تووشــی ژنەکە دەبێت.چەند هۆکارێکی یاریدەدەر هەن لەسەر روودانی ئەم شێرپەنجەیە وەك خوارەوە:

- دەستکردن بەکاری سێکسی لەتەمەنی هەرە زووەوەو لەگەڵیشیدا زۆر گۆڕینی هاوبەشەکە.

- ئــەو نەخۆشــیە سێکســیانەی بۆیەکــتری دەگوێزرێنەوە ســەرچاوەکەیان ڤایرۆســییە و دەبنەهــۆی پەیداکردنــی زیپکە لەملــی مناڵدانــدا کەلەوانەیە بەرەو پەیداکردنی شێرپەنجە پەرە بسێنن.

- زۆر سکپڕبوون.

پ: شێرپەنجەی ملی مناڵدان چۆن دەردەکەوێت؟

☐ لەســەرەتادا وەك وەرەمــی بچووکی ناشــێرپەنجەیی دەردەکەون پێیان دەوترێت (دیســپلازیا) هۆکەشــیان گەشەی نائاســایی هەندێك خانەیە، سێ پلەش لە (دیسپلازیا) هەیە:

- دیســپلازیای سووك کەبەزۆری سروشــتێکی هەوکاری هەیە، لەوانەیە خۆی لەخۆیەوە چاك ببێتەوە یا پاش بەکارهێنانی دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك).

- دیسپلازیای پیس كەبەرەو شێرپەنجە دەگۆڕێت.

بۆئەوەی دیسپلازیای پیس بەرەو شێرپەنجە بگۆڕێت پێویستی بە دە ساڵ هەیە، ئەمە مانای وایە دەتوانرێت خۆ لەوە دووربخرێتەوە و نەگەیەنرێتە ئەم پلە ترسناكە، ئەوەش لەئەنجامی ئاگاداری و لێنۆڕینی بەردەوامی خولی بەتایبەتی لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵی مناڵدان (Frottis).

پ: نیشانەكانی دیسپلازیای ملی مناڵدان یا گەشەی نائاسایی چییە؟

□ گەشەی نائاسایی(دیسپلازیا) نابێتەهۆی هیچ تێكچوونێك، لەبەرئەوە ئەگەر لێنۆڕینی خولی بەردەوام نەبێت نادۆزرێتەوە رەنگە بێ ئەوەی هەستیان پێ بكەین بگۆڕێن بۆ حاڵەتی خراپ.

پ: چۆن گەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) بدۆزینەوە؟

□ دۆزینەوەی دیسپلازیا لە رێگەی وەرگرتنی توێژاڵی ملی مناڵدانەوە دەبێت (Frottis) پاش دیاریكردنەكە پزیشك سەرنج دەداتە برینەكانی ملی مناڵدان لەرێگای ناوبینێكی تایبەتییەوە، پزیشكەكە توێژاڵەكان بەدوو قۆناغ لێدەنۆڕێت كەلەنێوان هەردووكیاندا شەش مانگ هەیە، ئەگەر لێنۆڕینەكە دەریخست كەگەشەی نائاسایی (دیسپلازیا) هەیە، ئەوا پزیشكەكە توێژاڵێكی شانەیی لە ملی مناڵداندا وەردەگرێت بۆ لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsie) بۆ دیاریكردنی پلەی مەترسی.

پ: چۆن چارەسەری گۆشەی نائاسایی (دیسپلازیا) بكەین؟

□ زۆربەی جار دیسپلازیای سووك بەهۆی چارەسەرێكی جێگەییەوە

لەئەنجامی پێدانی دژەزیندەکانی دژی هەوکردن نامێنن، پاش شەشـــە مانگ دوای ئەم چارەســـەرە لێنۆڕینی وەرگرتنی توێژاڵ لە ملــی منداڵدان دەکرێت بۆ زانینی گەشـــەو پەرەسەندنی نەخۆشیەکە، ئەگەر پاش لێنۆڕین دەرکەوت کەدیسپلازیاکە هەر هێشـــتا ماوە، ئەوا وامامەڵەی لەگەڵدادەکرێت کەلەپلەی مام ناوەندی یا لە پلەی پیسی دایە.

دیســـپلازیای ناوەند یا پیس بەخێرایی لەناودەبرێت بۆئەوەی گەشە نەکات و ببێتە شێرپەنجە. ئەو تەکنیکانەش کەلەم ڕێگەیەدا بەکاردێن ئەمانەن:

- مەینی کارەبایی (Electrocoagulation).

واتە مەیاندنی شانەکان بەهۆی تەزوووییەکی کارەبایی لاوازەوە.

- چارەسەر بە ساردکردنەوە (cryotherapy).

- تیشکی لێزەر.

ئەگەر ناوچە توشـــبووەکە گەورەبوو بەتەواوی بەهۆی بەکارهێنانی ناوبینی منداڵدانەوە هەمووی لادەبرێت.

پ: شێرپەنجەی ڕووکاری چییە؟

□ بریتییـــە لـــە شـــێرپەنجەی ملــی منداڵـــدان لەســـەرەتاکەیدا، خانـــە شـــێرپەنجەییەکان تەنها لەسەر ڕووکاری دەرەوە کۆ دەبنەوە بێ ئەوەی بچنە ناو شانە قوڵەکانەوە، لەبەرئەوە چارەسەری (100٪)ە ئەوەش بەدەستهێنانی و لابردنی شانە نەخۆشەکان دەبێت.

پ: مەبەست لە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەیی چی یە؟

□ بڵاوبوون ەوەی شێرپەنجەیی کاتێك روودەدات کە خانەشێرپەنجەییەکان لەجینــی روکاری ملی منداڵدانــەوە بگوێزرێنەوە بۆ شــانەکانی دەوروبەریان لەپاشتردا وردەوردە بۆ ئەندامەکانی دیکە لە ڕێگای لولە لیمفەکانەوە.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی بڵاوبوەوە کامانەیە؟

□ لەوانەیــە لەســەرەتادا تێبینی نەکرێت، ئەگەر لــە ئەنجامی وەرگرتنی توێژاڵــەوە (Frottis) نەدۆزرایەوە یــا لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsie) ئەوا بەهۆی بوونی خوێن لەپاش کاری سێکسیەوە پێ ی دەزانرێت.

لەم حاڵەتەدا دەتوانرێت لێنۆڕین و شیکاری بکرێت، بەڵام لێنۆڕینی زیندەیی بەتەواوی مەترسیکە دەردەخات هەروەها پێویستە لێنۆڕین بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت تا چەند ئەندامەکانی دیکە تووشبوون.

پ: چــۆن چارەســەری ئەو شــێرپەنجەیە دەکرێت کە لە ملــی منداڵداندا بڵاوبۆتەوە؟

□ بەپێــی بڵاوبوون ەوەی نەخۆشــییەکە، چارەســەرەکە گرانــتر دەبێت، چارەســەر لە ســەنتەری پســپۆڕدا دەبێت و بەســێ تەکنیك پێکەوە ئەنجام دەدرێت نەشتەرگەری، چارەسەر بە تیشك، چارەسەری کیمیایی.

تا نەخۆشــیەکە زیاتر پەرەی سەندبێت نەشتەرگەری پێویستر دەبێت، تیایدا منداڵــدان و هێلکــەدان و جۆگەکانی فالوب هەموویــان دەردەهێنرێن لــە حاڵەتە زۆر پەرەسەندووەکانیشدا بەشێك لە زێش دەبرێت.

پ: ئایا دەتوانرێت خۆپارێزی دژی شێرپەنجەی ملی منداڵدان بکرێت؟

□ چارەسەری رێکو پێك و بە پرۆگرام بۆ هەوکردنەکان و نەخۆشیە سێکسیەکان کە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوێزرێنەوە، خۆپارێزییەکی باش دروست دەکات بەو پێیەی ئەو هەوکردنە خۆشیان یارمەتیدەرن لە پەیداکردنی گەشەی نائاسایی خانەکاندا (دیسپلازیا).

- لێنۆرینی خولی بە توێژاڵوەرگرتن لە ملی منداڵدانەوە (Frottis) بە رێگایەکی ئاسان خۆپارێزی دروست دەکات، چونکە شێرپەنجەی ملی منداڵدان تاکە شێرپەنجەیە کە لەپێش ئەوەی پەیدا ببێت چاوەڕوانی بۆ دەکرێت لە رێگای پەیدابوونی گەشەی نائاسایی خانەکانەوە، لەبەرئەوە لێنۆرینی خولی بۆ توێژاڵەکانی منداڵدان (ساڵانە) باشترین رێگای چارەسەرە.

- لەناوبردنی خانە نائاساییەکان دەبێتەهۆی قەدەغەی گۆرینیان بۆ شێرپەنجە.

شێرپەنجەی ناوپۆشی منداڵدان:

بریتییە لە شێرپەنجەی ئەو لینجەپەردەیەی کەکەتۆتە بۆشایی منداڵدانەوە، بڵاوبوونەوەی لەناو ژناندا تارادەیەك یەکسانە بەبڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵدان تیایاندا. ئەم جۆرە تەنها ئەو ژنانە دەگرێتەوە کەتەمەنی نائومێدییان تێپەڕاندووە، و زۆر بەدەگمەن توشی ژنێك دەبێت کەلەژێر چل ساڵییەوەیە.

پ: هۆی شێرپەنجەی ناوپۆشی منداڵدان چییە؟

□ ئەم شێرپەنجەیە بەزۆری لەناوپۆشی ئەو منداڵدانانەدا روودەدات کەزۆر

بەرئەستوربوون ێکی نائاسایی Hyper plasie کەوتوون. یا توشی پۆلیبی مناڵدان (Polypes) هاتوون.

زۆربوونی گەشەی ناوپۆشی مناڵدان بەهۆی زیادبوونی ئیسترۆجینەوە لەچاو پرۆجیسترۆن دا دەبێت ئەمەش روودەدات لە:

- لەحاڵەتی دواکەوتنی تەمەنی نائومێدی دا، واتە درێژخایەنی ماوەی پێش تەمەنی نائومێدی (Primeno pause) چونکە تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنی بەهۆی لاوازی چالاکی هێلکەدانەکانەوە دەبێتە هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ زیادبوونی ئەستووری ناوپۆشەکە.

هەروەها روودانی کەوتنەسەرخوێن لەتەمەنێکی زوودا، پێش تەمەنی 12 ساڵی لەوانەیە یارمەتی دەربێت بۆ پەیدابوونی شێرپەنجەی ناوپۆشی مناڵدان پاش تەمەنی پەنجا ساڵی.

لەحاڵەتی چارەسەری هۆرمۆنی ناهاوسەنگ دا لەقۆناغی پێش تەمەنی نائومێدی، واتە تەنها بەکارهێنانی پرۆجسترۆن، لەگەڵ ئەوەی پزیشکی چارەساز بەکارهێنانی پرۆجسترۆن سەرەڕای ئیسترۆجین دەسەپێنێت.

پ: نیشانەکانی شێرپەنجەی مناڵدان چییە؟

□ دەرچوونی خوێن لەکاتەکانی بەدەر لە کاتی کەوتنەسەرخوێن، لەوانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ بوونی شێرپەنجە بەتایبەتی ئەگەر ژنەکە نزیکبوو لەتەمەنی نائومێدی. هەر خوێنبەربوونێك، هەرچەندێك کەم و تیژ تێپەڕبێت پێویستە لەسەر ژنەکە سەردانی پزیشك بکات بۆی.

پ: چۆن لێنۆڕینی شێرپەنجەی ناوپۆشی منداڵدان بکەین؟

□ لێنۆڕینی کلاسـیکی بۆ توێژاڵی منداڵدان (Frottis) ڕێگا بەدەرخستنی نەخۆشیەکە نادات.

تەنهـا خوێنبەربوون دەبێتـە بەڵگەو ڕێگـای بەدواداچـوون. لەلێنۆڕگەری پزیشکی ژن ئەم کارانە دەکرێت:

- لێنۆڕینـی زیندەیی(Biopsie) پزیشـك پارچەیەکی بچـووك لە پەردەی منداڵدان لێ دەکاتەوەو خانەکانی دەپشـکنێت، سـەیرکردنی خانەکان لەژێر ووردبیندا دەری دەخات ئایا خانەکان شێرپەنجەیین یان شێرپەنجەیی نین.

وێنەیەکی تیشـکی بۆ منداڵـدان (Hysterography) ئەم وێنەیە بۆشـایی منداڵدان دەردەخات و شوێنی وەرەمی پیس و قەبارەکەی روون دەکاتەوە.

- سـەیرکردنی ناو منداڵدان بـە ناوبین (Hysteroscopy) بۆ دەرخسـتنی ووردی نموونەیەك لە شانەی ناوپۆش.

هەموو ئەم لێنۆڕینانە بێ ئازارن و بێ بەنج وەرگرتن دەکرێن.

لەنەخۆشـخانەو لەژێر بەنجیشـدا لێنۆڕینی زیندەیی قوڵتر دەکرێت بەهۆی لێکردنـەوەی توێژاڵێـك لـە منداڵـدان و کردنی شـیکاری بۆ خانەکانـی ناوچەیەکی فراوانتر.

پ: چۆن چارەسەری ناوپۆشی منداڵدان بکەین؟

□ هەروەکو بۆ چارەسەری شێرپەنجەی ملی منداڵدان، هەرسێ تەکنیکەکە

بەیەکەوە ئەنجام دەدرێت: نەشتەرگەری، چارەسەری تیشکی، چارەسەری کیمیایی، ئەگەر شـێرپەنجەکە بەناوچەو ئەندامەکانی دەوروبەردا بڵاو بووبۆوە، هەرچەندێك شێرپەنجەکە پێشکەوتووتر بوو، زیاتر پێویستیمان بەلابردنی نەشتەرگەرییان زیاتر دەبێت.

بـەڵام ئەگەر تووشـبوونەکە تەنها لەبەشـێکی منداڵداندا بـوو ئەوا دەرفەتی چاکبوونەوە زۆر دەبێت.

نەخۆشیەکانی جۆگەی فالوب

ئەم جۆگانە وەك هەموو ئەندامەکانی زاوزێ، بێ کێشە نین دیارترین کێشەیان ئەو هەوانەیە کەلەوانەیە ببنەهۆی نەزۆکی یا سکپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدان.

هەوی جۆگەکان: (Salpingitis)

هەوی جۆگەکان توشی ژمارەیەکی زۆری ژنان دەبێت بەتایبەتی ژنە لاوەکانی فەرەنسـا، ئێستا ساڵانە سـەدهەزار ژن لە فەرەنسا توشی دەبن واتە بەتێکڕایی یەك لە سێ ژنی هەرزەکار.

پ: هۆی هەوی جۆگەکان چییە؟

☐ هۆکەی میکرۆبی زیانبەخشـە کەلەزێ دا دەژین و لەوێوە دەگوێزرێنەوە بۆ جۆگەکانی فالوب، سەرچاوەکانی ئەم میکرۆبانە هەمەچەشنەن لەوانە:

- ئەو نەخۆشیانەی بە سێکس دەگوێزرێنەوە کە سەرچاوەی ٪60 ی هەوەکان پێکدەهێنـن، لـەم حاڵەتـەدا میکرۆبەکە لەکاتی کاری سێکسـی دا لە هاوبەشـەکەوە دەگوێزرێتەوە. بڵاوبوونەوەی پەیوەندی سێکسـیە زووەکان و زۆر گۆڕینی هاوبەش لە

وولاتەکانی خۆرئاوادا هۆی بڵاوبوونەوەی هەوی هەرزەکاران روون دەکاتەوە.

- بەکارهێنانی لەولەب رۆڵێکی گرنگی هەیە لە رووداني هەوەکاندا، لەبەرئەوە ئامۆژگاری ژنی گەنج ناکەین پێش ئەوەی منداڵی ببێت، بەکاری بهێنێت.

پ: نیشانەکانی هەوی جۆگەکان چییە؟

□ هــەوی توند ئــازاری بەهێز لە خوارووی ســکدا دروســت دەکات لەگەڵ لێچۆڕینێکــی کێمــی، لەوانەیە هەوی جۆگــەکان لەگەڵ هــەوی جۆگەکانی میزدابێت و پلەی گەرمی لەشیش بەرزدەبێتەوە.

- هەوی درێژخایەن لە هەوێکی توندەوە پەیدادەبێت کەبەشــێوەیەکی راست چارەسەرناکرێت.

پ: چۆن هەوی جۆگەکان دەدۆزرێتەوە؟

□ لەوانەیــە هەوەکە لەئەنجامی لێنۆڕینێکی ژنانەی ئاســاییدا دەرکەوێت کاتێــك پزیشــك بۆی دەردەکەوێت کــە جۆگەکان هەڵئاوســاون و رەق و بەئازاربوون لەپاش ئەم لێنۆڕینە پشکنینێکی وێنەیی دەنگی بۆ دەکرێت، و لەهەندێك حاڵەتیشــدا پزیشــك لێنۆڕین بەناوبــین بۆ ناوچەی حەوز دەکات.

پ: چۆن چارەسەری هەوی جۆگەکان بکەین؟

□ چارەســەر بەهۆی بەکارهێنانی چەند دژە زیندە (ئەنتی بایوتیك)ێکەوە دەکرێت بۆ نەهێشتنی ئەو میکرۆبانە ماوەی چارەسەرەکە درێژخایەن و هاوبەشەکەش دەگرێتەوە.

پ: بەرئەنجامەکانی هەوی جۆگەکان چییە؟

◻ ئازاری درێژخایەنی بەردەوام لە خواروی سکدا.

- ئەگــەری رودانی ســکپڕی لــەدەرەوەی منالّــدان بۆ نموونە لــە حالّەتی گیرانی جۆگەکاندا، هێلکەی پیتراو ناتوانێت بچێت بۆ منالّدان و تیایدا گەشــە بکات لەبەرئەوە لە شــوێنی خۆی لەجۆگەکەدا گەشــە دەکات.

- ئەگــەری روودانی نەزۆکی ئەگەر تۆوەکان نەیانتوانی بچنە جۆگەکانەوە بەهــۆی گیرانیانــەوە لەئەنجامــی هەوکردنــدا، بــەلاّم ئەگەری هەوکــردن تەنها جۆگەیەکیانــی گرتبــوەوە ئەگەری ســکپڕی هەیە، بەلاّم ئەگــەر هەردوو جۆگەکە گیرا ئەوا بەتەواوی نەزۆکی روودەدات، لــەم حالّەتەدا دەتوانرێت هێلکە پیتراوەکە لەناو منالّداندا راســتەوخۆ بچێنرێت بۆ دلّنیابوون لە ســکپڕی.

دابڕانــیجۆگەکــە:

دابڕانی جۆگەکە بەرئەنجامی راســتەوخۆی سکپڕبوونی دەرەوەی منالّدانە واتە لەناوجۆگەکــەدا، چونکە کاتێك هێلکۆکە پیتراوەکە گەشــەدەکات دەبێتەهۆی دڕاندنــی.

پ: هۆکانی ســکپڕبوون لەدەرەوەی منالّدان چییە؟

◻ هۆکان زۆرو هەمەچەشــنن لەوانە:

-هەوێکــیدرێژخایــەنلــەجۆگەکــەدا.

- ســکپڕبوون لەدەرەوەی منالّدان لەپێشــترەوە.

-تێکچوون لە جۆگەکەدا.

-بەکارهێنانی لەولەب.

پ: نیشانەکانی دابڕانی جۆگەکە چییە؟

☐ ئەو هێلکۆکەیەی لەپەردەی جۆگەکەدا دەڕوێت لە بارودۆخێکی گونجاودا ناژی لەبەرئەوە بە مردن کۆتایی دێت، هەرچی ئەو خوێنەشە کەتەرخانە بۆ ژیاندنی بەردەوام دەبێت لە کۆبوونەوە لەناوجۆگەکەدا و پەستان دەخاتە سەرلاکانی.

- ئەگەر جۆگەکە دەستی کرد بەدرزبردن، خوێن لێوەی دەچێتە ناو بۆشایی حەوزەوە.

- ئەگەر درزی نەبردوو لەپڕ دابڕا، ئازارێکی زۆری لەپڕی سك پەیدادەكات، هەروەها خوێنبەربوونێکی ترسناك دروست دەكات کە پێویستە بەخێرایی بەپیریەوە بچن، ژنەکە ڕەنگی زۆر زەرد دەبێت پەستانی دادەبەزێت و، لەم حاڵەتەدانابێت بهێڵرێت کات بەفیڕۆ بڕوات.

پ: چۆن چارەسەری دابڕانی جۆگەکە بکەین؟

☐ بەنەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت.

- ئەگەر توانرا سکپڕبوونەکە لەدەرەوەی منداڵدان لەسەرەتاکەی دا بدۆزرێتەوە، و جۆگەکەش کشابوو ئەوا جۆگەکە دەکرێتەوەو هێلکۆکە پیتراوەکە دەردەهێنرێت لەپاشدا برینەکە دەدورێتەوە.

- ئەگەر جۆگەکە زۆر زیانی پێنەگەیشـــتبوو دەتوانرێت بەنەشـــتەرگەری میکرۆســـکۆبی چارەســـەربکرێت.

- ئەگەر جۆگەکە درابوو پێویستەدەربهێنرێت و پارێزگاری بەهێلکەدانەوە دەکرێت، لەپاشـــدا دەتوانرێت سکپڕی رووبدات لەبەرئەوەی جۆگەکەی دی بەساغی ماوەتـــەوە.

نەخۆشـــیەکانی هێلکەدان

هێلکەدانیش وەك هەموو ئەندامەکانی زاوزێ بەدەرنییە لە کێشە، لەوانە:

پەیدابوونی تورەکە(Cystes)

تورەکـــە بریتییە لـــە پەیدابوونی بۆشـــاییەك کەبەتەواوی یا بەشـــێکی پڕە لەشلە.

تورەکە فەرمانیەکان Functional cysts:

90٪ ی بەتورەکـــە بوونی هێلکـــەدان پێکدەهێنن کتوپڕ روودەدەن و هەرگیز بەردەوام نابن و نامێننەوە، بەزۆری پاش کەوتنەســـەرخوێن ون دەبن، هەرگیز تورەکە فەرمانیەکان ناگۆڕێن بۆ شێرپەنجە.

پ: هۆی تورەکە فەرمانیەکان چییە؟

□ ئەم تورەکانە لەئەنجامی وەلاّمدانەوەیەکی هەلّەی هێلکەداندا دروست دەبن بۆئەو فەرمانانەی لەبەشەکانی سەرەوەی دەماخەوە بۆی دێت، بەزۆری ئەمە لەو ژنانەدا روودەدات کە دەمارگیرو دلّەڕاوکن، چونکە رژێنی هایپۆسەلەمەس

Hypothalamus (ژێرلانکــە) کەئــەم ڕێنماییانەیــان بۆ هێلکــەدان لێوە دەردەچێت، ڕژێنێکی زۆر هەستیارە بۆ تێکچوونە دەروونییەکان.

لەم حاڵەتــەدا هێلکەدانە چیکڵدانە ناتوانێــت هێلکۆکەکەی ناوی فڕێ بدات، لەبەرئەوە لەســەر گەشــەی خۆی بەردەوام دەبێــت وپڕدەبێت لە شــلە , هەندێکجار تورەکە بوون پاش هێلکەدانان ڕوودەدات، واتە لەسەر تەنە زەردە واتە لەسەر پاشماوەی هێلکەدانە چیکڵدانە پاش فڕێدانی هێلکۆکە دروست بووە، قەبارەی تورەکە فرمانییەکان بەپێی قۆناغەکانی سوڕی مانگانە دەگۆڕێن.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆ بوونی تورەکە فرمانیەکان کامانەن؟

☐ ئازارێکی زۆر لە خوارووی ســکدا، یا بەهێزو گرد بوەوە لەلایەکی سکدا بەتەنها.

- تێکچوونەکانی سوڕی مانگانە.

- ئەگــەر تورەکەبوون لەکاتــی هێلکەداناندا ڕوویــدا، ئەواناهێڵێت ڕووبدات، هێلکەدانــە چیکڵدانە بــەردەوام دەبێت لەدەردانی ئیســترۆجین دا، وزۆر ڕژاندنی ئەم هۆرمۆنە دەبێتەهۆی هەڵئاوسانی مەمکەکان و دواخستنی کەوتنەسەرخوێن.

- ئەگــەر تورەکەبــوون دوای هێلکەدانــان ڕووی دا، دەردانــی ئیســترۆجین و پرۆجیســترۆن بــەردەوام دەبێت، ئەم دەرپەڕینــی هۆرمۆنە دەبێتەهۆی دواخســتنی کەوتنەسەرخوێن و هەست بە هێڵنج دان.

ئەم تێکچوونانە سکپڕبوون دەگەیەنن، بەڵام لە ڕاستیدا وانییە.

پ: چۆن تورەکەکان ببینین؟

☐ له ڕێگای لێنۆڕینی کلینیکی ژنانەوە.

- بەهــۆی ســۆنەرەوە (وێنەگرتنی دەنگی). وێنەی دەنگی شــوێنی تورەکەکە دەردەخات و قەبارەکەیی و سروشتی ئەو شلەیەی تیایدایە دیاری دەکات. هەروەها ئەو گومانەش دەڕەوێنێتەوە کە دەربارەی بوونی وەرەمێکی ڕەق هەبێت.

پ: چۆن چارەسەری تورەکەبوونی فەرمانی بکەین؟

☐ تورەکەبوون بەنەشتەرگەری چارەسەر ناکرێت بەڵکو بەدەرمان، ئەوەش بەوەرگرتنی ئاوێتەیەکی پرۆجیســترۆنی بەهێزدەبێــت یان حەپەکانی دژە ســکپڕی بەدۆزی ئاســایی بۆ ماوەی چەند ســوڕێکی مانگانە بۆ وەستاندنی هێلکەدانــان بەهۆی ئەم چارەســەرەوە تورەکەکان بەخێرایــی دەگەڕێنەوەو نامێنن.

تورەکە ئەندامیەکان Organical Cystes:

ئەمانە چەند جۆرێکی جیاوازن، پێویســتە دەربهێنرێــن، چونکە مانەوەیان دەبێتەهۆی هەندێك باری خراپبوون لەوانە:

- لەوانەیە گەورەببن و پەستان بخەنەسەر میزەڵدان و ریخۆڵە.

- لەوانەیە ببنەهۆی خوێنبەربوونی ناوەوە.

- لەوانەیە بگۆڕێن بۆ شێرپەنجە.

خراپکارکردنی هێلکەدان Dystropic ovaries:

بریتییە لە خراپکارکردنی هێلکــەدان بەهۆی بوونی ژمارەیەکی زۆر بچووك

بچووکــەوە کەلەناو شــانەی هێلکەداندا بڵاو بوونەتەوە، ئەم نەخۆشــیە لەیەك کاتدا تووشــی هەردوو هێلکەدانەکە دەبێت و لەبەشــی دووەمی ســوڕی مانگانــەدا پڕ ئازار دەبن. ئەم خراپکارکردنە لەئەنجامی توشــبوونێکی مادی (هەوی زاوزێ) یا شــۆکێکی دەروونیــەوە پەیدادەبێــت، لەبەرئەوە ئەم جۆرەی دوواییان لەو ژنانەدا زۆر دروســت دەبێت کە دڵەڕاوکێیان هەیەو دەمار شلەژاون.

چارەســەر بریتییە لە مانەوەی هێلکەدان بە پشــودان بــۆ ماوەیەك ئەوەش بەوەستاندنی هێلکەدانان دەبێت لەو ماوەیەدا.

وەرەمەکانی هێلکەدان Tumers:

وەرەم بریتییە لە بارســتەیەکی وەستاوی رەق، لەوانەیە وەرەمەکە پیس بێت (شێرپەنجە) یا پاك بێت (ناشێرپەنجەیی).

ڕێژەی وەرەمی پیس لەنێوان 10-15 ٪ یە لەسەرجەمی وەرەمەکانی هێلکەداندا ئەم نەخۆشــیە بەپلە چوار دادەنرێت بەپێی بڵاوییان لەژناندا پاش شــێرپەنجەکانی هێلکەدان و ملی مناڵدان و ناوپۆشــی مناڵدان. بەزۆری لەتەمەنەکانی دواوە، واتە پاش شەست ساڵی توشی ژن دەبێت.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی وەرەمی هێلکەدان؟

☐ کاتێك لەسەرەتادا وەرەمەکە بچووکە هیچ نیشانەیەکی نیە بۆ ناسینەوەی و لەپاشتردا کە گەورەدەبێت ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەیە:

- ئازار لەناوچەی حەوز.

- تێکچوونی سوڕی مانگانە.

- خوێنبەربوون.

پ: چۆن وەرەمی هێلکەدانی ببینین؟

☐ بەهـۆی لێنۆڕینی کلینیکی ژنانەوە، پزیشـك هەسـت بەگەورەبوون لە هێلکەداندا دەکات.

وێنەی دەنگی (سـۆنار) بەتەواوی دیاری دەکات کەئایا وەرەمی هێلکەدانییە یا تورەکەبوونە، هەروەها بەهۆی لێنۆڕینی میکرۆسـکۆبی بۆ ئەو خانانەی لەوەرەمەکە دەکرێتەوە دەتوانرێت سروشتەکەی بزانرێت، ئایا وەرەمەکە پیسە یان پیس نییە.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ شێرپەنجەی هێلکەدان؟

☐ لەسەرەتادا ئەم نیشانانە دەبنە بەڵگەی بوونی:

- خوێنبەربوون لەنێوان دوور کەوتنەسەرخوێن دا.

- ئازار لەسکدا.

- خوێنبەربوونەکـە بەڵگەیـە بۆبوونی کێشـەیەك کە پێویسـتە بەخێرایی سەردانی پزیشك بکرێت.

لە قۆناغی پێشکەوتوودا ئەم نیشانانە دەبنە بەڵگە:

- ئاوسانی سك.

- تێکچوونە هەرسییەکان کەلاوازی جەستەیی بەدوادا دێت.

- هەست بەماندووی زۆر.

دۆزینەوەی بوونی شێرپەنجەی هێلکەدان لە قۆناغی پێشکەوتوودا مەسەلەی چاکبوونەوە زۆر گران دەکات چونکە خانە پیسەکان لەوەرەمەکەوە گواستراونەتەوە بۆئەندامەکانی دیکە.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمەکانی هێلکەدان بکەین؟

□ چارەسەر بەنەشتەرگەری دەکرێت، پێویستە هەموو وەرەمێکی رەق دەربهێنرێت و چاوەڕێ نەکرێت تا دەبێت بە شێرپەنجە ئەگەر لە جۆری پیسیش نەبێت.

لەحاڵەتی وەرەمی پاکدا:

1. ئەگەر وەرەمەکە بچووك بوو، دەردەهێنرێت و پارێزگاری ئەو بەشەی هێلکەدان دەکرێت، کەدەمێنێتەوە.

2. ئەگەر وەرەمەکە گەورەبوو هەموو هێلکەدان بەتەواوی دەردەهێنرێت.

پارێزگاریکردنی ژن بەیەك هێلکەدانەوە، دەردراوە هۆرمۆنییە پێویستیەکانی بۆ دەستەبەردەکات و سکپڕبوونیش روودەدات.

لەحاڵەتی وەرەمی پیس دا:

سەرەڕای نەشتەرگەری (دەرهێنانی هێلکەدان) نەخۆشەکە دەخرێتە ژێر چارەسەری کیمیایی و چارەسەری تیشکییەوە. لەم حاڵەتەدا هێلکەدان و منالدان و جۆگەکانی دەردەهێنرێت.

بەشی یانزدەیەم

نەخۆشیەکانی مەمك

نەخۆشیەکانی مەمك

لەبـــەر ئـــەوەی مەمك هێمـــای مێیەتیە، بۆیـــە حاڵەتی دەروونـــی ژن روون دەکاتەوەو بەرامبەر پەســـتانە دەروونیەکان زۆر هەســـتیارە و بەر گەلێك لەنەخۆشیە هەمەچەشنەکان دەکەوێت.

ئازارەکانی مەمك:

ئازارەکانی مەمك زۆرن بەڵام ئاماژە نین بۆ بوونی مەترسییەك، لەگەڵ ئەوەی سەرچاوەی زۆرێك لە ئازارەکان فسیۆلۆژییە بەڵام سەرچاوەی دەروونی زۆر گرنگە.

پەســـتانی دەروونی و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ هەموویان هۆکاری یاریدەدەرن بۆ رودانی ئازار لە مەمکدا.

ئەو ئازارانەی دەکەونە پێش کەوتنە سەرخوێنەوە:

لەو رۆژانەی کە دەکەونە پێش کەوتنە ســـەرخوێن ژن هەســـت بە پەستان و

ئـــازار دەكات لە گۆكان و لاكانی مەمكدا، ئەم پەســـتانە ســـەرەڕای زیادبوونی قەبارەی مەمك، لە ئەنجامی تێكچوونی هاوسەنگی هۆڕمۆنی نێوان ئیسترۆجین و پرۆجسترۆندا دروست دەبێت، واتە زیادبوون ێكی زۆر بۆ یەكەم لەچاو دووەمدا، ئازارەكە لە ئەنجامی پەنگخواردنەوەی ئاو لەناو ئەو شـــانانەدا دروســـت دەبێت كـــە خوێنێكی تەواویان بۆ ناچێت.

ئەگەر ئازارەكە بەردەوام بوو پزیشـــك چارەســـەرێك دەنوســـێت كە بریتییە لە هۆڕمۆنی پرۆجســـترۆن لە بەشـــی دووەمی ســـوڕی مانگانەدا بەكاردێت، دەتوانرێت چارەســـەرەكە جێگەیـــی بێـــت (واتە لە شـــوێنی ئازارەكە) یـــا لە رێگـــای كۆئەندامی هەرسەوە.

ئەو ئازارانەی بەهۆی بوونی تورەكەوە پەیدا دەبن:

ئازارەكە لەپڕ لە نیوەی دووەمی سوڕی مانگانەوە پەیدا دەبێت لەم حاڵەتەدا لە رێگای دەست پیاهێنانەوە دەتوانرێت هەست بە تورەكەكە بكرێت، واباشتریشە سەردانی پزیشـــك بكرێت بۆ دڵنیا بوون، بەڵام لە هەموو حاڵەتێكدا پێویست بە دڵەڕاوكێ ناكات چونكە تورەكە بوون نابێتە حاڵەتێكی پیس، چونكە شێرپەنجەی مەمك هیچ ئازارێكی نییە لە قۆناغی هەرە پێشكەوتوی دا نەبێت.

نەخۆشیە نا پیسەكان:

زۆر جار پێیان دەوترێت پاكەكان، وشـــەی "وەرەم" یش بەهەر بارســـتەیەكی رەقی خانەكان دەوترێت ناشـــبێت هەمیشـــە بوون ی ئەم وشـــەیە بوونی شـــێرپەنجە بگەیەنێت. چونكە وەرەمی پاك 90٪ی وەرەمەكانی مەمك پێكدەهێنن زۆر جاریش لە ژنانی ژێر پەنجاساڵیدا دروست دەبن.

وەرەمی ریشاڵی Adenofibroma:

وەرەمێکی پاکە هەرگیز ناگۆڕێت بۆشێرپەنجە بەزۆری وەرەمی ریشاڵی لەژنە گەنجەکانــدا روودەدات لە تەمەنی نێوان 15 و 25 ســاڵی دا بریتییە لە تورەکەیەکی بچووکی گۆیی رەق کە پەنجەی بەردەکەوێت دەجوڵێت.

ئەم هۆرمۆنە بــە گۆڕانکاریە هۆرمۆنیەکان کارتێکــراو دەبێت و قەبارەکەی گەورە دەبێت و لەپێش کەوتنە سەرخوێندا ئازاری دەبێت.

پ: چۆن وەرەمی ریشاڵی دەردەکەوێت؟

- لە رێگای لێنۆڕینی کلینیکیەوە لە لێنۆڕگەی پزیشکیدا.

- لە رێگای وێنەیەکی تیشــکی بۆ مەمــك (Mammographic) یان وێنەی دەنگی (Echographic) کە ئەنجامی لێنۆڕینە کلینیکی دەسەلمێنن.

- لــە رێگای لێکردنەوەی شــانە لە وەرەمەکەوەو لێنۆڕین و پشــکنینی لەژێر میکرۆسکۆبدا.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمی ریشاڵی دەکرێت؟

- رێگای چارەسەر بەندە بە قەبارەی وەرەمەکەو تەمەنی ژنەکەوە.

- پێش تەمەنی سی ساڵی.

- چاودێری پزیشك بەسە.

- ئەگــەر قەبارەی وەرەمەکــە بچووك بوو ئەوا چارەســەر بە هۆرمۆنی

پرۆجسترۆن بەتەنها رەنگە بیگەڕێنێتەوە بۆ باری سروشتی ئامۆژگاری بەکارهێنانی حەپەکانی دژە سکپڕی ئاسایی ناکرێت.

- ئەگەر وەرەمەکە گەورەو بە ئازار بوو واباشە دەربهێنرێت.

پاش تەمەنی سی ساڵی:

وا بە باش دەزانرێت وەرەمە ریشاڵیەکە دەربهێنرێت چونکە لەوانەیە ئەم وەرەمە شێرپەنجەیەکی بچووك بشارێتەوە یا لە گەڵیدا تێکەڵ بێت.

تورەکەبوون Cysts:

وەرەمێکی پاکە و پڕە لە شلە، لە ئەنجامی کشاندن یان پچڕاندنی یەکێك لە جۆگەکانی شیرەوە پەیدا دەبێت.

پەیدابوونی تورەکە بە تایبەتی لە تەمەنی چل ساڵیەوە یان لە تەمەنی نائومێدی دا پەیدا دەبێت، چونکە لەو تەمەنەدا هۆرمۆنی پرۆجسترۆن کەم دەبێتەوە، لەبەر ئەم هۆیە تورەکەکان لە نیوەی دووەمی سوڕی مانگانەدا دەردەکەوێت.

لەوانەیە تورەکەیەك یان چەند تورەکەیەك لە یەکێك لە مەمکەکاندا دەربکەوێت یان لە هەردووکیاندا هەروەها قەبارەی تورەکەکە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی جیاوازە.

کاتێك ئەو شلەیەی لەناو تورەکەکەدایە بەر پەستان دەکەوێت ئازاری دەگات، لەوانەیە لەپڕ ون بێت ولە سوڕی مانگانەی دواتردا هەڵبداتەوە.

پ: چۆن تورەکەکە ببینین؟

□ بەهـۆی دەسـتلێدانەوە، کـە شـێوەی تۆپێکـی بچـووك (هەمـووی) وەردەگرێت.

- لـە ڕێگـای وێنەی دەنگییەوە (سـۆنار) کە لەشـێوەی بازنەیەکی ڕەشـدا دەردەکەوێت کە سنورێکی دیاری هەیە.

پ: چۆن چارەسەری تورەکە بوون بکەین؟

□ ئەگـەر بچووك و بێ ئازار بوو تەنها چارەسـەری سـاکاری بە دەرمانی گونجاو بەسە.

- ئەگەر گەورەو بە ئازار بوو، شـلەکەی لە ڕێگەی کونکردن بە دەرزیەوە تێدا ناهێڵێت، شلەکە دەنێرێت بۆ تاقیگە بۆ شیکردنەوەی و دڵنیابوون لە سروشتیەکەی.

بوونی تورەکە پێویسـتی بە نەشـتەرگەری نییە ئەگەر بە ئاشـکرایی و دیار لە ڕێگای وێنەی دەنگیەوە، دەرکەوت لە حاڵەتی پێچەوانەدا واباشـە دەربهێنرێت و لە تاقیگە پشکنینی بۆ بکرێت.

ڕەقبوونی تورەکەی ریشاڵی Mastose fibrocystic:

ناوچەیەکی ڕەقی دەنکدارە بە زۆری لە سـەر ڕووی سـەرەوەی مەمك لەژێر پێسـتدا بڵاودەبێتەوە لە ئەنجامی هەندێك باری نائاسـایی شانەکانی مەمکدا دروست دەبێت.

ڕەقبوونی تورەکەی ریشـاڵی لەژندا لەنێوان 40 تا 50 ساڵیدا دروست دەبێت واتـە لە قۆناغی دەوروبەری تەمەنی نائومێدی (Perimenopause) کاتێك ئاسـتی

ئیسترۆجین کەم دەبێتەوە.

دڵە ڕاوکێ و پەستانی دەروونی دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەم ڕەقبوونە.

پ: چۆن چارەسەری ڕەقبوون ی تورەکەی ریشاڵی بکەین؟

□ نەشتەرگەری پێویست نییە

- چارەسـەری هۆڕمۆنی پرۆجسترۆنی دەتوانێت سـنورێك بۆ بڵاوبوونەوەی دابنێت.

- چەورکردنی مەمك بە مەڵحەمێکی پرۆجسـترۆنی لەنیوەی دوەمی سـوڕی مانگانەدا حاڵەتەکە سوك دەکات.

بۆ خۆپاراسـتن لە ڕەقبوون پێویسـتە وێنەیەکی تیشـکی بۆ مەمك بگیرێت (Mammograph) بەشێوەیەکی خولی.

لێچۆڕینی مەمك:

لێچۆڕینی هەر شـلەیەك لە مەمکەوە پێویسـتە بە خێرایی پیشانی پزیشکی ژنان بدرێت بۆ پشکنین و لێنۆڕینی بۆ دیاریکردنی سروشتیەکەی.

لێچۆڕینی شیری:

ئەگەر ئەو دڵۆپە شـیرانەمان واز لێهێنا کە دوای ماوەی شیردان دێنە خوارەوە لەوانەیـە لە گـوێی مەمکەوە لێچۆڕینێکی دی کە لەشـیر دەچێت بێتـە خوارەوە، ئەم لێچۆڕینە لە کاریگەری ماددەی (پرۆلاکتین – Prolactine) ەوە دێت کە ژێر مێشـکە ڕژێن دەری دەدات و بەرپرسـە لە دروسـت کردنی شیر، ژێر مێشـکە ڕژێن کاتێك ئەم

چالاکیــە دەنوێنێت کە ژنەکە دەســتی کردبوو بە بەکارهێنانــی هێورکەرەوەکان یان خواردنی دەرمانی بەرزەپەســتان، لەم حاڵەتەدا لێچۆڕینەکە لەگەل تێکچوون لە سوڕی مانگانەدا دەبێت.

لێچۆڕینی فەرەنگی یان سور:

ئەگەر لێچۆڕینەکە رەنگدار بوو ئەوا مانای وایەکە مەمك خۆی ســەرچاوەیە، لەبەر ئەوە پێویســتە بگەڕێــین بۆ هۆیەکەی، لەبەر ئەم هۆیە وێنەیەکی تیشــکی بۆ مەمك و جۆگە شیرییەکان دەگیرێت.

لێنۆڕینەکە بەزۆری دەری دەخات کە نەخۆشــیەکی ســاکار هەیە وەك هەوی جۆگە شیرییەکان یان بوونی وەرەمێکی پاکی بچووك لاکانی جۆگەکە تەسك دەکاتەوە، لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا لەوانەیە لێنۆڕینەکە سەرەتای بوونی شێرپەنجە بدۆزێتەوە.

شێرپەنجەی مەمك:

ئەم نەخۆشیە خراپە لە پێشەوەی هەموو ئەو شێرپەنجانەدا دێت کە تووشی ژن دەبێت و بەردەوامیش لەزیادبووندایە، بۆ نموونە لە فەرەنســا ســالانە 25 هەزار حاڵەتــی نــوێ هەیــە، و لەهەر 15 ژن یەکێکیان توشــی دەبن، لەنــاو ئەوانە دوو ژن لە ســیانیان لە تەمەنی پەنجا ســاڵی زیاتردان. شــێرپەنجەی مەمك بە هێواشی پەرە دەســەنێت لەبــەر ئەوە دەتوانرێــت زوو بدۆزرێتەوە و هەر لەبەر ئەوەشــە دەرفەتی چاکبوونەوەیان زۆرە، لە دەســتپێکردنی تەمەنی چل ساڵیەوە پێویستە بە شێوەیەکی خولی وێنەی تیشك بۆ مەمك Mammographe بگیرێت، هەروەك دەرفەت پارێزییەك بەو رێگایە دەتوانرێت لەکاتێکی زوودا نەخۆشییەکە دەربخرێت.

پ: مەبەستمان لە هۆکاری هاندەر چییە؟

□ هۆکارێکه مەترسـیەکانی تووشـبوون به شـێرپەنجه زیاد دەکات ئەمه ماناى وانیه که بوونى یەکێك یا چەند دانەیەك لەو هۆکارانه یەکسەر دەبێته هۆى شـێرپەنجەى مەمك، چونکه تا ئێسـتا توێژینەوەکان نەیان سەلماندووه که شێرپەنجەى مەمك بەنده به تەنها یەك هۆکارەوه، بەڵکو وەك حاڵەتێکى خۆپارێزى مرۆڤ خۆى له هەندێك لەو هۆکارانه دوور دەخاتەوه.

پ: هۆکاره هاندەرەکانى شێرپەنجەى مەمک کامانەن؟

□ **تەمەن**: هۆکارێکى گرنگه چونکه رێژەى توشبوون لەدواى تەمەنى چل ساڵیەوه زیاد دەکات.

- **ئامادەباشـى بۆماوەیی**: ئەمـه هۆکارێکه واباشـه فەرامۆش نەکرێت، چونکه له هەندێك خێزاندا توشـبوون به شێرپەنجەى مەمك زۆره له کاتێکدا له خێزانى دیکەدا هەر نیه.

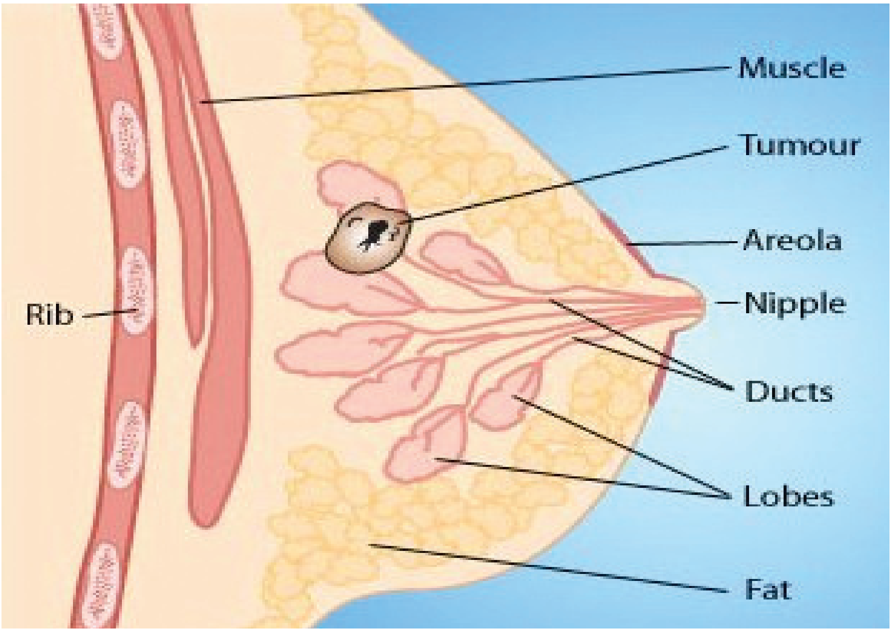
- شێوازى ژیان کار دەکاته سەر دروستبوونى شێرپەنجه:

- خـۆراك هۆکارێکى گرنگ پێکدەهێنێت ئەگەر رێژەیەکى بەرزى له چەورى گیانەوەرى تێدابوو که له گۆشت و بەروبوومەکانى شیردا زۆره به تایبەتى پەنیر.

- خواردنەوەى مادده ئەلکهولیەکان بەشـێوەیەکى رێـك و پێك به هۆکارێکى هاندەر دادەنرێت.

- جگەره کێشان به هۆکارێکى گرنگ دادەنرێت.

پ: ئایا وێنەگرتنى تیشـکى Mammographe لەوانەیه ببێته هۆى شێرپەنجه؟



□ تیشـکی (X) کە لە وێنەگرتندا بەکار دێت، لاوازەو هیچ مەترسـییەك دروست ناکات ئەمە سەرەڕای ئەوەی وێنەگرتنی خولی هەر دوو یان سێ ساڵ جارێك دەبێت لە نێوان تەمەنی 40 و 45 سـاڵی داو هەر 18 مانگ جارێك لەدوای ئەو تەمەنە.

پ: ئایا حەپەکانی دژە سکپڕی دەبنە هۆی شێرپەنجەی مەمک؟

□ لەبـەر کەمی بـڕی هۆرمۆنەکان لـەم حەپانەدا بە تایبەتـی ئەوانەی هاوسەنگی ژێرەوەی ئیستڕۆجین و پرۆجسترۆنیان هەیە لەبەر ئەوە ئەگەری پەیداکردنی شـێرپەنجەیان هەر نیەو تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بەکارهاتن.

پ: ئایا چارەسـەری هۆرمۆنی بۆ قۆناغی تەمەنـی نائومێدی دەبێتە هۆی

شێرپەنجە ؟

□ گومان لەوادا نییە کە چارەسەرێکی هاوسەنگی نێوان ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن مەترسی دروست ناکات لەم بارەیەوە بەمەرجێك ڕەچاوی هەندێك ڕێسا بکرێت لەوانە:

- سەردانی پزیشکی ژنان هەر 6 مانگ جارێك

- وێنەگرتنی تیشکی Mammographهەر ساڵێك جارێك

- پێویستەرێژەی ئیسترۆجین لە چارەسەرەکەدا بەرز نەبێت، ئەم بەرزی ڕێژەیە لە پەستانی ناو مەمکدا دەردەکەوێت، ئەگەر ئەوە ڕویدا پێویستە پزیشك هاوسەنگی لە چارەسەرەکەدا بگەڕێنێتەوە.

ئامۆژگاری ژن ناکرێت کە لە تەمەنی نائومێدیدا خۆی بخاتە ژێر چارەسەری هۆرمۆنیەوە ئەگەرلەوەوپێش تووشی شێرپەنجەی مەمك یا ڕەقبوونی ڕیشاڵی توند لە مەمك بووبێت لەبەر ئەوە توشبوونی یەکێك لە ژنانی خێزانەکە بە شێرپەنجەی مەمك هۆکارێکی ناهاندەر دروست دەکات بۆ بەکارهێنانی چارەسەری هۆرمۆنی.

پ: ئایا هیچ هۆکارێکی یاریدەدەر هەیە بۆ پارێزگاری لە شێرپەنجەی مەمک ؟

□ گەلێك هۆکار لە ژیانی زاوزێ و خۆراکی ژن هەن کە بە یاریدەدەر دادەنرێن لە پارێزگاری دژی شێرپەنجەی مەمك لەوانە:

- دەستپێکردنی کەوتنە سەرخوێن لە تەمەنێکی دواکەوتوودا و دەستپێکردنی

تەمەنی نائومێدیش لە تەمەنێکی زوودا بە هۆکاری یاریدەدەر دادەنرێن.

چونکە ژن دەپارێزن لە گەلێك لەو سوڕی مانگانەی کە بێ هێلکۆکەن ئەوەش لە قۆناغــی باڵقبوون و پێش تەمەنی نائومێدیدا، چونکە ئەو ســوڕانەی هێلکۆکەیان تێدا نیە تێکچوونێك لە هاوســەنگی هۆڕمۆنیدا لە نێوان ئیســترۆجین و پرۆجسترۆن دروست دەکات، کە ئەوەش بەشداری دەکات لە دروستکردنی شێرپەنجەی مەمك دا.

- منداڵبوون پێش تەمەنی 25-30 ساڵی ئەوەش بە هۆکارێکی باش دادەنرێت، چونکە ســکپڕبوون گەشــەی شــیرەڕژێن تەواو دەکات و خانەکانــی رژێنەکە دەگەنە تەواوی پێگەیشــتن و ئەوەش دەبێتە هۆی ســنوردانان بۆ دەرکەوتنی خانەی نا رێك و پێك ســەرەڕای ئەوە سکپڕبوون یارمەتی هاوســەنگی هۆرمۆنی لە جەستەدا دەدات و سوڕەکانی مانگانە رێك دەخات.

- سیستمی خۆراکی دیسانەوە زۆر گرنگە ئەوەش بەوە دەبێت کە زۆر چەوری و رۆنی گیانەوەری نەخورێت.

پ: چۆن بوونی شێرپەنجەی مەمک بزانین؟

□ ئــەوە لــە رێگــای گەڕانەوەیەکی بــە بەرنامە دەبێت کــە ئامانجەکەی دۆزینەوەی نەخۆشــیەکەیە لە ســەرەتای یەکەمی دا، گەڕان و پشــکنین بە چەند رێگایەکی جیاواز دەبێت لەوانە:

- چاودێری دەرەوەی مەمك

- دەست هێنان بە مەمك و بە پەنجەگرتنی

- لێنۆڕینی خولی (ساڵانە) کە پزیشك لە لێنۆڕینگەکەی دەیکات

- وێنەی تیشکی مەمك، ئەم ڕێگایە لە هەموو ڕێگاکانی دی باشترە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەی مەمك لە سەرەتاکەیدا کە گرانە بە لێنۆڕینی کلینیکی بدۆزرێتەوە، 40٪ حاڵەتەکان گرانە لە کلینیك بدۆزرێتەوە.

- وێنەی دەنگی بۆ مەمك (سـۆنار) Echographe وەك کردەیەکی تەواوکەر بۆ وێنەی تیشکی مەمك Mammographe.

- دەرزیکـردن بە مەمکـدا: بریتییە لـە بردنـەژوورەوەی دەرزیەك بۆ ناو مەمك و دەرهێنانی هەندێك شلە لە تورەکەی ناوی یان دەرهێنانی هەندێك خانەی بۆ پشکنینی خانەی شـێرپەنجەیی تیایدا، ئەوەش لە حاڵەتێکدا دەکرێت کە لە ئەنجامی گرتنی تیشکی مەمکەوە گومان لە هەندێك خانەی ناسروشتی بکرێت.

پ: چۆن چارەسەری شێرپەنجەی مەمک دەکرێت؟

☐ چەند توانرا بوونی شـێرپەنجەی مەمکەکە زوو لە سەرەتادا دەربخرێت و، ئەوەندە دەرفەتی چاکبوونەوە زیاتر دەبێت، و سـکاڵای نەخۆشـەکەش لە کاتی چارەسەردا کەم دەبێتەوە.

لە سـەرەتادا پلەی پەرەسـەندنی نەخۆشـیەکە دیاری دەکرێت، واتە زانینی ئەوەی کە هێشـتا هەر لە مەمکدایە یان دەسـتی کردوە بەوەی لە ئەندامەکانی دیکەدا دەربکەوێـت لەبەر ئـەوە داوا لە نەخۆش دەکرێـت چەند لێنۆڕینێك بـکات لەوانە: لێنۆڕینی خوێن، وێنەیەکی ئاسایی تیشکی بۆ سییەکان و ئێسك بە تایبەتی ئێسکی حەوز (Radiographe)، وێنەیەکی تیشکی بۆ چینەکانی ئێسك (Scintigraphe) بۆ دڵنیا بوون لە ئەنجامەکانی لێنۆڕینی یەکەم، وێنەیەکی دەنگی بۆ جگەر Echiograph.

ئەگەر وەرەمە شـــێرپەنجەییەکە هێشتا بچووك بوو و هێشتا هەر لە مەمکدا بوو چارەسەر بۆ کۆبوون ەوەی دوو شێواز دەکرێت: نەشتەرگەری و چارەسەری تیشکی Radiograph. لە نەشـــتەرگەرییەکەدا بەشـــە توشـــبووەکە لە مەمك دەردەهێنـرێت لەگەڵ پارێزگاری بەپێی توانا لەبەشەکانی دیکە.

بەمەش مەمك تا رادەیەکی زۆر پارێزگاری بەشێوەکەی خۆیەوە دەکات، هەروەها لێنۆرینـــی رژێنی لیمفی کـــە کەوتوونەتە ژێر پەلەکانەوە، دەکرێت ئەگەر ســـاغبوون ئەمە مانای وایە خانە شـــێرپەنجەییەکان لە مەمك تێپەریان نەکردوە. لەم حاڵەتەدا پێویست بە چارەسەری کیمیاوی Chemotherapy ناکات پاش دەرهێنانی وەرەمەکە بە نەشتەرگەری نەخۆش دەخرێتەژێر چارەسەری تیشکییەوە (Radiographe) کە تیایدا بەهۆی بەکارهێنانی تیشـــکی (X) ەوە ئەو خانانە لەناو دەبرێن کە لەوانەیە لە نەشتەرگەرییەکەدا رزگاریان بووبێت.

ئەگەر وەرەمە شێرپەنجەیەکە گەورەبوو ئەوەمانای وایە کە هەندێك خانەی شـــێرپەنجە گواستراوەتەوە بۆ ناوچەی دیکە لە دەرەوەی مەمك، لەبەر ئەوەی نەخۆش دەخرێتە ژێر چارەسەری کیمیاییەوە سەرەرای نەشتەرگەری بە نەشتەرگەری مەمکەکە و رژێنە لیمفاویەکانی بن باڵ لادەبرێن، ئەگەردەرکەوت کە رژێنی لیمفاوی توشـــبووە، راستەوخۆ دەست دەکرێت بە چارەســـەری کیمیاوی. چارەسەری کیمیاوی بەوە دەبێت کە نەخۆشەکە دەرمانی زۆر بەهێزی بدرێتێ کە ئەو خانە شێرپەنجەییانە بکوژێت کە هێشـــتا لەناو لەشدان لە رێگەی خوێنهێنەرەوە ئەم دەرمانە کیمیاوییە بە دەرزی و بە هێواشـــی دەکرێتە ناو خوێنەوە، چارەسەر بە تێکرای جارێك یان دوو جار لە مانگێکدا دەبێت بۆ ماوەی ساڵێك.

چارەسەری کیمیاوی بۆ جەستە هیلاککەرە چونکە دەبێتە هۆی

- هێڵنجدان

- دابەزاندنی ڕێژەی خرۆکەی سپی لە خوێندا لەبەر ئەوە نەخۆش هەست بە هیلاکی زۆر دەکات و بەرگری جەستەش بۆ نەخۆشیەکان کەم دەبێتەوە.

- ئەگەری کەوتنی قژی، بەڵام ئەم قژە لەپاش وەستانی چارەسەرە کیمیاییەکە خێرا دەست بە هاتنەوە دەکات.

پ: چۆن نەخۆش یارمەتی خۆی بۆ چاکبوونەوە بدات؟

☐ پێویستە نەشتەرگەرییەکە لەژێر دەستی پزیشکێکی پسپۆڕدا لە یەکێك لە سەنتەرە پزیشکیە پسپۆڕەکاندا ئەنجام بدرێت، لە ڕاستیدا نەشتەرگەرەکە خۆی بە تەنها کارەکە ناکات بەڵکو لەگەڵ تیمێکی پزیشکیدا کە پزیشکی تایبەتمەندی لە چارەسەری تیشکی و یەکێکی دی لە چارەسەری کیمیاوی لەگەڵدا دەبێت. پێویستە باوەڕی نەخۆشەکە بە تیمە پزیشکیە چارەسازەکە لە ئەو پەڕی دا بێت.

- پێویستە ژنەکە نەخۆشیەکەی قبوڵ بکات بۆ ئەوەی بەرەنگاری بوەستێتەوە، لەبەرئەوە نابێت خۆی بخاتە حاڵەتی ناهاندەر و دەستەوسانیەوە، چونکە هەموو شێرپەنجەیەك حاڵەتێکی تایبەتیە بە چەند هۆکارێکەوە کارتێکراو دەبێت لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت: هۆکانی نەخۆشیەکە حاڵەتەکانی پێشوی نەخۆشەکە، وەڵامدانەوەی بەرگری لەبەر ئەوە زۆر هەڵەیە نەخۆشەکە ببەزێت.

- ئازایەتی نەخۆشەکەو ڕەفتێتی دەروونی یارمەتی پزیشکە چارەسازەکان دەدەن کە هەموو زانیاری و شارەزای بە سۆزیان پێشکەش بە نەخۆشەکە بکەن.

پ: ئایا دەتوانرێت لە لایەنی دەروونیەوە یارمەتی نەخۆشەکە بدرێت؟

☐ شێرپەنجەی مەمك بۆ ژنان بارێکی گرانە لەسەر هەردوو ئاستی دەروونی

و جەستەیی.

گەلێك كۆمەڵەی تایبەتی هەن كە پێكهاتوون لەو ژنانەی لەو ئەزمونەدا ژیاون و لە بواری یارمەتیدانی ئەو نەخۆشانەدا چالاكن و هەوڵی سوككردنی بارەكەیان دەدەن ئەوەش لە ڕێگای بە هاوڕێ بوونی نەخۆشـــەكەو گوێگرتن لێی بە خۆشەویستیەوە كە دەتوانن ئیرادەی بەرز بكەنـــەوە و لە ڕێگای ئەزمونە تایبەتیەكانی خۆیانەوە دەتوانن ئامۆژگاری كرداری پێشكەش بكەن كە یارمەتی ژنەكە دەدەن لە ژیانیدا پاش چارەسەرە نەشتەرگەریەكە.

بەهۆی ئەو كۆمەڵانەوە ژن هەســـت بە تەنیایی ناكات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی كێشەكەی و دەبینێت لە دەوری دەستەیەك هاوڕێی هاوكاری لەگەڵدایە.

پ: چـۆن پاش نەشـتەرگەری مەمک دیـاردەی هەڵئاوسـانی قۆڵ لێک بدەینەوە؟

☐ گەورەبوونی قۆڵ یا هەڵئاوسانی ئوديما (edema) پاش دەرهێنانی ئەو ڕژێنـــە لیمفانە دێت كـــە كەوتونەتە ژێر باڵەوە (بـــن هەنگڵەوە) ئەوەش لە ئەنجامی كۆبوونەوەی شـــلەی لیمفاوی ناو خانەكانەوە دێت لەبەر ئەوە قۆڵ هەڵدەئاوســـێت، بۆ سنوردانان بۆ ئەم ئاوســـانە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بكرێت:

- هەڵنەگرتنی تەنی قورس بەو دەستە
- دەستپیاهێنان و شێلانی تایبەتی بۆ چالاككردنی سوڕی لیمفاوی.
- ئەگەر هەڵئاوســـانەكە زۆر بوو دەتوانرێت بەستەری لاستیكی (Bandage)

کە لە دەرمانخانەکان دەفرۆشرێت بەکاربێت و هەڵئاوسان و ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

تا نەشتەرگەریەکە زوو بکرێت، ئەگەری هەڵئاوسانی قوڵ کەمتر دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا تەکنیکە نوێیەکان لە توانایاندا هەیە ئەم کێشەیە تا ئەو پەڕی کەم بکاتەوە کە لە هەموو کاتێکدا کێشەی کاتیە.

پ: ئایا دەتوانرێت لە ڕێگای نەشتەرگەری جوانکارییەوە مەمک بگەڕێنرێتەوە؟

□ دەتوانرێت بەهۆی نەشتەرگەری جوانکارییەوە مەمکێکی نوێ دروست بکرێت ئەوەش دەتوانێت دڵنیایی بخاتە دڵی ئەو ژنانەی کە مەمکیان نەماوە، بەرامبەر بەمەش زۆرن ئەو ژنانەی نایانەوێت نەشتەرگەری جوانکاری نوێ بکەنەوە بۆ دەستکەوتنی مەمکێکی دەستکرد بەتایبەتی ئەگەر مێردەکە تێگەیشتوو بوو و لەتوانایدا هەبوو لەگەڵ بارە نوێیەکەدا بگونجێت.

پ: کەی دەتوانرێت مەمکێکی جێگرەوە دابنرێت؟

□ وا بەباش دەزانرێت ساڵێك تێپەڕ ببێت بەسەر نەشتەرگەریەکەو کۆتایی چارەسەرەکەدا ئەوسا دەستبکرێت بە دانانی مەمکێکی دەستکرد، هەندێك جار دەتوانرێت ڕاستەوخۆ پاش نەشتەرگەریەکە مەمکە دەستکردەکە دابنرێت.

پ: ئایا مەمکی دەستکرد دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی شێرپەنجەکە؟

□ نەخێر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە بە بەردەوام چاودێری بکرێت بە تایبەتی مەمکە ساغەکە.

پ: مەمکی دەستکردی کاتی چییە؟

□ ئــەوە مەمکێکی دەســتکردە بەهۆی ســتیانەوە جێگــیر دەکرێت و ژن بەشێوەیەکی کاتی بەکاری دەهێنێت، هەر کاتێك بیەوێت دایدەکەنێت چونکە ئەو مەمکە شــێوەی سروشتیەکەی سنگ بە کەسەکە دەبەخشێت، ئەم جۆرە مەمکانــە بــە قەبارەی جیاواز جیــاواز هەن و لە ماددەی جیا جیا دروســت دەکرێن.

دەتوانرێت ئــەم مەمکە لە چاوەڕوانی نەشــتەرگەری جوانکاریدا بەکاربێت، هەندێك ژن بە بەردەوامی بەکاری دەهێنن و واز لە نەشتەرگەری جوانکاری دەهێنن.

پ: ئەو پارێزگاریانە کامانەن کە پێویســتە پاش لابردنی شــێرپەنجەی مەمک ڕەچاو بکرێن؟

□ نەشتەرگەری پزیشکی ڕێك و پێك پێویستە.

پ: بــۆ مــاوەی چەنــد ســاڵێک پێویســتە، ئــەم پشــکنین و لێنۆڕینانە بکرێن؟

□ لێنۆڕینی کلینیکی جارێك یان دوو جار لە ساڵێکدا

- وێنەیەکی تیشکی بۆ مەمك Mammograph.

- چەنــد لێنۆڕینێکی تیشــکی بۆ چاودێری حاڵەتی ســییەکان و ئێســك ئەم چاودێریــە توندە پارێزگارییەکی باش دەســتەبەر دەکات چونکە ڕێگا خۆش دەکات بۆ چارەسەری هەر نوشوستیەك لە سەرەتاکەیدا.

بەشی دوانزەهەم

ئەو نەخۆشیانەی لەژندا

بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە

ئەو نەخۆشیانەی لەژندا بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە

ئێستا ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە لەنێوان پیاوان و ژناندا وەك یەك، بڵاون. و لە زۆربەی جاریشدا زۆرێك لەو نەخۆشیانە هۆكاری حاڵەتەكانی نەزۆكین.

پ: هۆكاری بڵاوبوونەوەی ئەو نەخۆشیانەی بە سێكس دەگوێزرێنەوە چین؟

□ دەستكردن بە چالاكی سێكسی لە تەمەنێكی زووەوە.

- سێكس كردن بە سەر پێی و گۆڕینی هاوبەشەكە بە بەردەوامی.

- چاودێرییەكی تەندروستی ناتەواو.

- هەندێك خوی سێكسی، وەك پەیوەندی سێكسی نا زاوزێ ی كە هانی زۆربوونی میكرۆبەكان دەدات.

ـ خوگرتن بە مادده هۆشبەرەکانەوە.

هەرچەندێك ئەو تێکچوونانەی کە لە ئەنجامی ئەم نەخۆشیانەوە پەیدادەبن، نەبینراون یان راستەوخۆ هەستیان پێناکرێت، ئەوەندە بلاوبوونەوەیان زیاتر دەبێت، لەبەر ئەوە ئەوە بۆماوەییەکی درێژخایەن بوونی نەخۆشییەکە پەنهان دەبێت، هەندێك نەخۆش لە سەرەتادا نەزانراو دەبێت لەگەڵ ئەوەی لەوانەیە درمیش بێت.

پ: نیشانەکانی ئەو نەخۆشیە چییە کە بە سێکس دەگوێزرێتەوە؟

☐ لە حاڵەتی هەوکردنی نا توندا: دەتوانرێت تێبینی ئەم نیشانانە بکرێت.

ـ لێچۆرینێکی زێ ی زیاد لە ئاسایی، بۆنێکی بەهێز و رەنگێکی جیاواز.

ـ هەستدارێتی کە دەبێتە هۆی خوراندن لە زێ و کۆمدا.

ـ هەست بە سوتانەوە لە میزکردندا لەگەڵ زیادبوونی ئارەزووی میزکردن.

ـ هەستکردن بە ئازار لە کاتی سێکسکردندا.

ـ هەوی ئەو لیمفە رژێنانەی کەوتونەتە گرێی رانەوە.

ـ دەرکەوتنی زیبکەو برین لەسەر ئەندامەکانی زاوزێ.

- لە حاڵەتی هەوکردنی توندا: دەتوانرێت سەرنج بدرێتە ئەم نیشانانەی لای خوارەوە:

ـ ئازار لە خوارووی سکدا یا لە هەردوو ناوەندا لەوانەشە پلەی گەرمی لەش بەرز بێتەوە.

ـــ خوێنبەربوون لە دەرەوەی کاتی کەوتنە ســەرخوێن دا ئەمەش نیشــانەی هەوکردنی ناوپۆشی منداڵدان و جۆگەکانە.

پ: ئەو کەسە کە زانی ئەو نەخۆشییەیەتی، چۆن هەڵسوکەوت بکات؟

□ ئەگەر دەرکەوتنی نیشانە سەرەتاییەکانی لێچۆڕینی زێ کە بۆنێکی ناخۆشی هەیە یا ئازار لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا پێویستە ژنەکە ئەم کارانە بکات:

1. سێکس نەکردن.

2. ئاگادارکردنەوەی مێرد بۆ ئەوەی نەخۆشــیەکەی بۆ نەگوێزرێتەوە ئێستا بوونی نەخۆشی سێکسی جێی شەرم نیە، بەڵکو وەك هەموو نەخۆشییەکی دی سەیری دەکرێت، لەبەر ئەوە پێویستە دەربخرێت بۆئەوەی چارەسەری خێرای بۆ بکرێت.

ـ دیدەنی پزیشــکی ژن بەخێرایی بۆئەوەی جــۆری تاقیکردنەوەو لێنۆڕینە پێویســتەکان دیــاری بکات تاجۆری میکرۆبەکە دیاری بکات. و چارەســەری لەباری بۆ دەستنیشان بکات. پێویستە چارەسەرەکە ژن و پیاوەکە پێکەوە بگرێتەوە.

ـ پێویستە چارەســەرەکە زۆر بەووردی بکرێت. هەروەها پێویستە چاودێری چارەســەرەکە تاکۆتایی بکرێت تەنانەت ئەگەر نیشانەکانیش دیار نەمابوون. جگە لە نەخۆشی سیدا چارەســەری هەموو ئەو نەخۆشیانەی بەسێکس دەگوێزرێنەوە ساکارو ئاســانن، وچارەســەریش خێرا ئەنجام بەدەســت دەدات ئەگەر هەر لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکاندا دەستی پێکراو بۆماوەی پێویستی خۆی بەردەوام بوو.

پ: چۆن خۆپاراســتن لەو نەخۆشیانەی کەبەسێکس دەگوێزرێنەوە دەستەبەر بکەین؟

□ لەم رێگایانەوە دەتوانین دەستەبەری بکەین.

ـ دوورکەوتنەوە لەپەیوەندی سێکسی لەدەرەوەی هاوسەری.

ـ ئاگاداربوون لەو مێردەی کەناسراوە بە سەرکێشیە سێکسیەکانەوە.

ـ گونجاندنی رەفتاری سێکسی لەگەڵ جۆری ژیاندا. بۆنموونە: (کەبوت) ی نێر باشترین هۆکاری خۆپارێزە دژی گواستنەوەی ئەو نەخۆشیانەی لە سێکسکردنەوە پەیدادەبن. بەتایبەتیش نەخۆشی سیدا.

ـ رەچاوکردنی چاودێری دروستی بەردەوام.

پاککردنەوەی رۆژانە بۆناوچەی کۆئەندامی زاوزێ زۆر گرنگە. هەروەها پێویستە پاککردنەوە لەپێش و لەدوای کارە سێکسییەکەوە ئەنجام بدرێت.

ـ دوورکەوتنەوە لەپەیوەندی سێکسی نازاوزێ ی چونکە دەبێتەهۆی گواستنەوەی میکرۆب لە ریخۆڵەوە بۆناو زێ.

پ: ئایا گرنگترین ئەو میکرۆبانەی کەدەبنەهۆی نەخۆشیە سێکسیەکان کامانەن؟

☐ **کەرو**: وەك کاندیدا ئەلبیکان (Candida albicans) کەدەبێتەهۆی کەرووە نەخۆشی Mycoses.

- **مشەخۆرەکان**: مشەخۆری قامچی دار کەپێی دەوترێت تریکۆمۆناس Trichomonas Vaginalis. کەدەبێتەهۆی نەخۆشی تریکۆمۆناسی زاوزێیی.

- **بەکتریا**:

ـ **بەکتریای گۆنۆکۆك** (Gunocoque de Neisser) کەدەبێتەهۆی نەخۆشی

سوزەنکی لینجەچین (Blennoragie).

ـــ بەکتریای کیفی (Chlamydiae trachomatis) **دەبێتەهۆی نەخۆشی کلامیدیۆز.** (Chlamydiose)

ـــ مایکۆپلازما: "تاکە توخمی هۆزی پلازمیدییە کەرووییەکانە" دەبێتەهۆی نەخۆشی مایکۆپلاسمۆز.

- **ڤایرۆس** (Virus)

ـ ڤایرۆسی هرپس (Herpes simplex) **دەبێتەهۆی نەخۆشی زیپکەی زێ** (Herpes genital).

ـــ ڤایرۆسی پاپیلۆما (Papilloma Virus): **دەبێتەهۆی نەخۆشی هەڵئاوسانی زیپکەیی** (Gondylomes).

ـ ڤایرۆسی (HIV) **دەبێتەهۆی نەخۆشی سیدا، سروشتی ئەم میکرۆبانە لەیەکێکیانەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێن. لەبەرئەوە ئەو نەخۆشییەی بەبەکتریا پەیدا دەبێت وەکو ئەونەخۆشییەی بەڤایرۆس پەیدا دەبێت، چارەسەرناکرێت. لەبەرئەوە پێویستە پەنابرێتەبەر شیکارە تاقیگەییەکان بۆ زانینی جۆری میکرۆبەکە ودواتریش دیاریکردنی جۆری چارەسەرەکە.**

کەڕوی زێ (Mycoses):

نەخۆشییەکی بەربڵاوە بەهۆی کەڕوویەکەوە پەیدادەبێت کەلەهۆزی هەوێنەکانەو پێی دەوترێت (Candida albicans) **لەبەرئەوەی ئەم جۆرە کەڕووە بەشێوەیەکی سروشتی لەجۆگەی هەرسدا دەژی لەبەرئەوە بەشی هەرەزۆری سەرچاوەی**

کەڕوی زێ لەریخۆڵەوە دێت.

زیادبوونـــی ترشـــێتی زێ یارمەتیدەرە بـــۆ زۆربوونی ئەم جـــۆرە کەڕووانە، لەبەرئەوە ئـــەو هەوانەی زێ کەلەئەنجامی پەیوەندییە سێکســـییەکانەوە پەیدادەبن، یارمەتی مانەوەی کەڕوەکە دەدەن.

پ: نیشانەکانی کەڕوی زێ چییە؟

- زۆر خوراندنی ناو زێ و کۆم کەهەندێك جار کەسەکە ئۆقرە ناگرێت.

- سوتاندنەوە لەکاتی میزکردندا.

- هەڵئاوسان و ســـووربوون دوەی زۆر لەئەندامی پێشەوەی زاوزێ دا. ئەمەش مانای وایە هەوێکی گەورە هەیە.

- لێچۆڕینێکی سپی لەزێ وە کەئەستورو لینجە.

پ: چۆن کەڕوی زێ دەردەکەوێت؟

- دیاریکردنـــی کەڕووەکان ئاســـانە، پزیشـــك راســـتەوخۆ لەرێـــی لێنۆڕینی کلینیکییەوە لە لێنۆڕگەکەی و لەڕێی لێنۆڕینی شلە لێچۆڕاوەکەی زێ وە بەهۆی میکرۆسکۆبەوە دەزانێت.

پ: چۆن چارەسەری کەڕوی زێ بکەین؟

- چارەســـەرەکە جێگەییە بەهۆی شـــاڤ زێ وە دەبێت کـــەدژی کەڕووەکانە، تەواوکردنی ئەم چارەســـەرە بەوەدەبێت کەنەخۆشەکە هەندێك حەپی دژی کـــەڕووش لەڕێگای دەمەوە وەربگرێت. بۆئەوەی چارەســـەرەکە ســـەرکەتوو

بێت و پێویســـتە چارەسەرەکە ماوەیەکی تەواو بەردەوام بێت، لەهەمان کاتدا پێویســـتە مێردەکەشی بخرێتەژێر هەمان چارەســـەرەوە. بۆئەوەی ئاڵوگۆڕی میکرۆبەکە بۆیەکتری نەکرێتەوە، لەبەرئەوەی ئەمجۆرە کەڕووە بەرگرییان بەهێزە.

پ: چۆن دەستەبەری چارەسەر بەکەڕووی زێ بکەین؟

□ دەتوانین‌و توشـــبوون بەکەڕووی زێ کەم بکەینەوەو کاریگەرییەکانیشی داببەزێنین بەرەچاوکردنی ئەم ڕێسا سروشتیانەی خوارەوە.

ـــ خۆبـــە دوورگرتن لەزیادکردنی ترشـــێتی زێ: بەبەکارهێنانی ســـابوون ی بەهێزو نەخواردنی ئەوخۆراکانەی پڕن لەشەکر.

ـ خواردنی شیرەمەنییەکان بەتایبەتی شیری رووت خۆی.

ـ بەپێی توانا کەمکردنـــەوەی بەکارهێنانی دژە زیندەکان (ئەنتی بایۆتیك _ Antibiotics) کەبەکتریاکانی ناوزێ خراپدەکەن.

ـــ پاکنەکردنـــەوەی بەردەوامی نـــاوزێ دەبێتەهـــۆی خراپکردنـــی بەکتریا پارێزەرەکانی ناوزێ.

ـــ پاکوخاوێنکردنەوەی دەرەکـــی زێ، بەیانی و ئێوارە لەگـــەڵ بەکارهێنانی دەستکێشی گەرماو خاولی پاك.

ـ لەبەرنەکردنی جلی ناوەوە بەتەڕی.

ـ زۆر سێکس نەکردن.

تریکۆمۆناسی زێ (Trichomonase)

هۆکاری ئەم نەخۆشییە مشەخۆرێکی میکرۆسکۆبیە پێی دەوترێت (Trichomonas Vaginalis) ئەمەش نەخۆشییەکی بەربڵاوە چونکە یەکێك لە پێنج کەس رۆژێك لەرۆژان توشی دەبێت، بەڵام بەنەخۆشییەکی ترسناك دانانرێت چونکە بەتەنها لەناوزێ دا دەمێنێتەوە.

ئەم نەخۆشییە بەپەیوەندی سێکسی دەگوێزرێتەوە هەروەها بەهۆی جلی پیسی تەڕی ناوەوە. لەپیاودا ئەم مشەخۆرە لەجۆگەکانی میزدا دەمێنێتەوە وهیچ نیشانەیەکی دیاریش نییە کەبەڵگە بێت بۆبوونی.

پ: نیشانەکانی تریکۆمۆناسی زێ کامانەیە؟

□ هەستکردن بەئاگر لەدەرچەی زاوزێ و سەرەتای زێ دا کەلەوانەیە تاناوەوەی رانەکان درێژ ببێتەوە.

- شلە لێچۆڕینێکی شلی کەرەیی، کەبۆنێکی ناخۆشی لێ دێت.

- هەستکردن بەئازار لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا.

پ: چۆن چارەسەری تریکۆمۆناسی زێ بکەین؟

□ چارەسەر لەرێگای دەمەوە دەبێت، ودەشتوانرێت لەگەڵیدا چارەسەرێکی جێگەیی بەکاربهێنرێت. دەبێت رەچاوی یەکێك لەچارەسەرەکان بەتەنها یان هەردووکیان زۆر بەووردی و بەپێی رێنماییەکانی پزیشك بکرێت.

لەگەڵ ئەم چارەسەرەدا زۆر جار پزیشك چارەسەری دژی کەڕوی زێ

(Antimycosique) بەکاردەهێنێت. پێویستە مێردیش هەمان ئەو چارەسەرە بەکاربهێنێت، هەروەها پێویستە بەدرێژایی ماوەی چارەسەرکردنەکە، خۆی لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرێت.

کلامیدیۆز Chlamydiose

لەنێو نەخۆشییە سێکسییەکاندا لەهەموویان زیاتر بڵاوە، هۆکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بەکتریایەکی بچووك پێی دەوترێت (Chlamydiae trachomatis) و نەخۆشییەکی ترسناکە چونکە زۆرجار توشی ژنە گەنجەکان دەبێت کەتەمەنیان لەنێوان 20 – 30 دایە، وبەیەکەمین بەرپرسی هەوی جۆگەکان دادەنرێت کەبەزۆری دەبێتەهۆی نەزۆکی.

پ: نیشانەکانی کلامیدۆز چییە؟

□ لەسەرەتادا هیچ نیشانەیەکی دەرناکەوێت کەبەڵگەی بوونی نەخۆشیەکەبن، لەگەڵ ئەوەی ئەو ژنەی هەڵی گرتووە دەیگوێزێتەوە. لەپاشتردا ئەم نیشانانەی خوارەوەی تیادا دەردەکەوێت.

- شلە لێچۆڕینێکی زێ.

- لەکاتی میزکردندا هەستکردن بەئاگرو سوتاندنەوە.

- لەکاتی پەیوەندی سێکسی دا هەستکردن بەئازار.

ئەم نیشانانە بەتەنها بەس نین، دیاریکردن بەتەواوی دەردەکەوێت ئەگەر لەگەڵ ئەو نیشانانەدا ئازار لە جومگەکانداو هەوکردن لە لینجە چینیناوپۆشی چاودا رووی دابوو.

پ: چۆن کلامیدیۆزمان بۆ دەردەکەوێت؟

□ بەهۆی لێنۆڕین و پشکنینی میکرۆسکۆبییەوە بۆئەو نموونانەی لەزێ و ملی منالْدان و میزەڕۆ وە وەردەگیرێت.

ـ لەڕێی گەڕان بەدوای دژەتەنەکان Anticrops لەخوێندا. ئەم تەنانە لەش دروســتیان دەکات بۆئەوەی بەهۆیانەوە خۆی بپارێزێت لەدژی هێرشە میکرۆبییەکان. بوون یان لەخوێندا ئاماژەیە بۆبوونی نەخۆشییەکە.

پ: چۆن چارەسەری کلامیدیۆز بکەین؟

□ چارەسەر بەهۆی دژە زیندە Antibiotics تایبەت بەبەکتریاوە دەبێت. پێویستە چارەسەر بۆماوەی سێ هەفتە بەردەوام بێت. پێویستە مێرد هەمان چارەســەری بۆ بکرێت، هەروەها پێویســتە لەماوەی چارەســەرەکەدا خۆیان لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرن.

نەخۆشیەکانی زاوزێی ژن (سوزەنکی لینج)

Blennoragie – Blennorrhea

ســوزەنکی لینــج بەهــۆی بەکتریایەکــەوە پەیــدا دەبێــت پێــی دەوترێت (Gonocoque) کە بەشــێوەیەکی تایبەتی توشــی ئەو کەســانە دەبێت کە هاوبەشە سێکسیەکەیان زۆر دەگۆڕن هەروەها توشی لاوان و ڕەبەنەکان دێت.

ســوزەنکی لینج بەهۆی پەیوەندی سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە هەروەها بەهۆی خاولی گەرم و شێداری کەسی توشبووەوە.

پ: نیشانەکانی سوزەنکی لینج کامانەیە؟

□ نیوەی ئەو ژنانەی کە توشـــبوون هیچ نیشـــانەیەکی نەخۆشیان لەسەر دەرناکەوێت، لەگەڵ ئەوەشـــدا نەخۆشـــیەکە دەگوێزرێتەوە بۆ هاوبەشەکە، دەربارەی نیوەکەی دیکەی ژنە توشـــبووەکان هەندێك نیشـــانە دەردەکەوێت بەڵام بەشێوەیەك کە نارەحەتیان ناکات.

- لێچۆڕینێکی زێی ڕەنگ زەردی زیاد لە ئاسایی.

- کزانەوەیەکی هێواش لەکاتی میزکردندا.

- هەندێك جار ئازار لە خوارەوی سکدا.

بەڵام نیشانەکانی سوزەنکی لینج لای پیاو بەهێزە :

- ئازارێکی زۆر لەکاتی میزکردندا.

- میزێکی لێل.

- دەرچونی شلەیەکی کێماوی لە چوکەوە.

پ: چۆن سوزەنکی لینج ببینین؟

□ بە شـــیکاری تاقیگەیـــی و وەرگرتنـــی نموونە لە زێ و ملـــی منداڵدان و میزەڕۆ.

- لە ڕێگای لێنۆڕینی خوێنەوە.

پ: چۆن چارەسەری لینجە لێچۆڕین بکەین؟

□ ئەگەر لێچۆڕینەکە لەکاتی خۆیدا دۆزرایەوەو بە خێرایی چارەسەرکرا ئەوا هیچ کاریگەرییەکی خراپ بەجێناهێڵێت.

چارەسەرەکە بریتییە لە بەکارهێنانی دۆزێك لە دژە زیندەیەکی تایبەتی (ئەنتی بایوتیك Antibiotic)، هەروەها دەشتوانرێت ماسولکە بە هەمان ئەم دژە زیندەییە بکوترێت. چاکبوونەوە خێرایە، بەڵام چاودێری و ئاگاداری زۆر پێویستە بۆ ماوەیەك.

ئەگەر چاکبوونەوە رووی نەدا: ئەوا گەلێك بەرئەنجامی ترسناك بەهۆی ئەم پشت گوێ خستنەوە روودەدات لەوانە:

- لای پیاو، هەوەکە بەرەو هەردوو کۆئەندامی میز و زاوزێ دەچێت، بەرئەنجام ئەگەری نەزۆکی و بەگران میزکردن بەهۆی تەسکی میزەڕۆوە.

مایکۆپلاسمۆز Mycoplasmoses:

زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشییە تا ئێستا بەتەواوی نیە، لە رێگای دوو جۆرە بەکتریاوە بە ئاسانی پەیدا دەبێت کە ئەوەش بەهۆی چاندنی بەکتریای ناو زێ وە (Flora Vaginale) وە دەرکەوتووە کە بریتییە لە:

Mycoplasma heminis و Ureaplasma urealyticum، ئەم بەکتریایانە گەشە دەکەن و دەبنە هۆی پەیداکردنی نەخۆشییەکە بەهۆی کاریگەری هەوکردن یان لە ئەنجامی بەکارهێنانی هەندێك دەرمانەوە.

پ: ئەو نیشانانە کامانەن کە بەڵگەن بۆ بوونی مایکۆ پلاسمۆز؟

□ نیشانەکان دەرناکەون یان لە 4٪ حاڵەتەکاندا بە پەنهانی دەمێنێتەوە.

ـــ لای ژن لەوانەیە لێچۆڕینی زێی کەم لەگـــەڵ کزانەوەیەکی هێواش لەکاتی میزکردندا، روبدات.

ـ لای پیاو، لێچۆڕینێکی کەمی چوکی لە کاتی بەیانی دا روودەدات.

پ: چۆن مایکۆپلاسمۆز چارەسەر دەکرێت؟

☐ نەخۆشـــیەکە بەهـــۆی دژە تەنەوە (Antibiotiz) چارەســـەر دەکرێت کـــە ژن و مێـــرد بۆ ماوەی ســـێ هەفتە بـــەکاری بهێنن. ئەگەر چارەســـەری نەخۆشـــیەکە نەکرا لەوانەیە ببێتەهۆی نەزۆکی بەهۆی هەوی جۆگەکانەوە، هەروەهـــا لەوانەیە ببێتەهـــۆی نەزۆکی لەپیـــاودا لەئەنجامی هەوی بوربوخ epididymu پێـــش توشـــبوون بەنەزۆکی ژن دەکەوێتەبـــەر لەبارچوونی دووبارەبووەوە.

فەرەنگی (سفلس Syphlis):

نەحۆشیەکە زۆر لەکۆنەوە ناسراوە، بەکتریایەك دروستی دەکات کەشێوەکەی لوولپێچییە (Tryponima Palidum) ئەم نەخۆشـــیە زۆر بەخێرایی دەتەنێتەوە، لەســـەرەتادا شاراوەو ســـووکە، لەپاشتردا ووردەووردە بەهێواشـــی پەرەدەسێنێت، بەڵام بەجێگیری لەپاش چەند ساڵێکی درێژخایەن دەبێتەهۆی مردنی کەسە توشبووەکە.

پ: ئەو نیشانانەی بەڵگەن بۆبوونی فەرەنگی چییە؟

☐ پاش نزیکەی سێ هەفتە بەسەر پەیوەندییەکی سێکسی درمی دا، لەزۆربەی جاردا برینی بچووك لەزێ یا لەملـــی منداڵداندا پەیدادەبێت بنکی برینەکە رەقە بەڵام بێ ئازارە، لەگەڵ دەرکەوتنی چەند رژێنێکی لیمفاوی رەق لەبنکی

راندا دەردەکەون لەزۆربەی جاردا کەسە توشبووەکە بوونی برینەکە نابینێت بەتایبەتـــی ئەگەر لەملی منالْداندابوو، هــەروەك لەزۆربەی جاردا روودەدات لەگەڵ ئەوەشدا کەسەکە دەبێتە سەرچاوەیەکی توندی بڵاوبوونەوەو درمیو نەخۆشیەکە یەکسەر دەگوێزرێتەوە بێ ئەوەی پێی بزانرێت.

لەوانەیـــە برینەکە لەناوچەی دیکە واتە لەئەندامەکانی زاوزێ دا دەربکەوێت وەك لەناو دەم یالەپەنجەدا، لای پیاو بەئاسانی دەدۆزرێتەوە چونکە تارادەیەك بەردەوام لەســەری چوکدا دەردەکەوێت. پاش شــەش یان هەشــت هەفتە برینە دەرکەوتووەکە ون دەبێــت، هەروەها رژێنەلیمفاتویــە رەقەکانیش، بەڵام میکرۆبەکەی ســفلس هەر دەمێنێتەوەو بەقوڵی دەچێتەناو ئەندامەکانی زاوزێ وە.

پاش دوو یا ســێ مانگ لەتوشــبوون ەکە نەخۆشیەکە دەگاتە پێست و لینجە پەردەکان، ئەوســا پەڵە پێســتێکی رەنــگ پەمەیی لەهەموو ناوچەکانــی لەش پەیدا دەبێت، ولەوانەشــە لەگەڵیدا، پەڵەی خۆڵەمێشــی یا زۆر سوور لەزێ و لەسەر هەردوو لێو تەنانەت لەناودەمیشــدا دەربکەوێت، لەوانەشــە زیپکەی بچــووك بچووك لەبەری دەست و بنی پێ یا لەدەوروبەری دەم پەیدا ببێت.

هەموو ئەم زیپکەو برینانە سەرچاوەی توندی تەنینەوەو درمین، کەلەوانەیە ئەمــە چەند مانگێــك بخایەنێت. لەم حاڵەتــەدا ئەندامەکانی نــاوەوە (وەك جگەرو گورچیلــەکان) توشــی نەخۆشــیەکە بوون بــێ ئەوەی هیچ نیشــانەیەکیان لەســەر دەربکەوێت.

پاش ئەم دیاردە پێستیانە، بۆچەند ساڵێك نیشانەکان ون دەبن، بەرەنجامەکانی لێنۆرینی خوێن لەم کاتەدا ئاسایی دەنوێنن، لەکاتێکدا نەخۆشیەکە هەموو ئەندامەکانی ناوەوەی جەســتە دادەرزێنێت. ســەرەرای ئەندامەکانی زاوزێ و ناوەوە نەخۆشــیەکە

دەگاتە دەماخ و درکە پەتك و چاوەکان و لەدوایدا والەنەخۆشـــەکە دەکات یان ئیفلیج دەبێت یا شێت.

ئێستا ئەم حاڵەتە تیژانە لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا نەماون.

پ: چۆن بوون ی سفلسمان بۆ دەردەکەوێت؟

□ نموونەیەك لەبرینەکە وەردەگرین و بەمیکرۆسکۆب وەردەگیرێت بەدوای میکرۆبی سفلسەکەدا دەگەڕێن کە شێوەیەکی لولپێچی هەیە.

ـ نموونەیەك لەخوێن شیکاردەکرێت بەدوای دژەتەنەکاندا Antibodies دا دەگەڕێن کەئەوە دەگەیەنێت جەستە توشی نەخۆشی فەرەنگی (سفلسی) بووە.

لەوماوە دووردرێژەدا کەنیشـــانەکانی نەخۆشـــییەکە دەرناکەوێت (قۆناغی بێدەنگی یا متبوون) شـــیکارەکانی تاقیگەی خوێن هیچ جۆرە دژەتەنێك Antibody پیشان نادات لەگەڵ ئەوەی میکرۆبەکەش لەلەشدا هەیە.

بەشـێوەیەکی بەرنامەیـی لـەم حاڵەتانـەی خـوارەوەدا، بەدوای سـفلس دا دەگەڕێین.

ـ تاقیکردنەوەی پێش هاوسەری.

ـ لێنۆڕینی سکپڕبوونی یەکەم.

ســفلس بەیەکێك لەنەخۆشــیە هەرە ترســناکەکان دادەنرێت بۆ ژنی سکپڕ چونکە میکرۆبەکە دەتوانێت هەر لەمانگی چوارەمی سکەکەوە، وێڵاش ببڕێت و بگاتە کۆرپەلەکــە، ئەمەش دەبێتەهۆی لەبارچوونی، یــا لەدایکبوونی منداڵێك کەیەزگماکی سفلسی لەگەڵدا دەبێت.

پ: چۆن چارەسەری سفلس بکەین؟

□ چارەسەری سـفلس بەهۆی دەرزی پەنسلین (Penicilline)ەوە دەبێت کەبۆماوەی 15 رۆژ لەماسولکە دەدرێت.

ئەگەرنەخۆشـیەکە لەسـەرەتایدا بوو ئەوا چاکبوونـەوە (100٪) ە. ئەگەر چارەسەر لەقۆناغی دوادا کرا (قۆناغی زیپکە پەمەییەکان) کارەکە پێویستی بەکاتێکی درێژتر هەیە بەڵام چارەسەر لەکۆتاییدا بەباشی تەواو دەبێت.

ڤایرۆسی جگەری ب Hepatitie B:

هـەوی جگـەری ب بەهۆی ڤایرۆسـێکەوە دەبێت کـە 50٪ ی بەهۆی لیك یا خوێن یا سـپێرم یا دەردراوەکانی زێ وە دەبێت، لەبەرئەوە بەو نەخۆشیانە دادەنرێت کەلەرێگای سێکسەوە دەگوێزرێنەوە.

پ: نیشانەکانی هەوی جگەری ڤایرۆسی ب چییە؟

□ بەرزبوونەوەیەکی زۆریی پلەی گەرمی لەگەڵ هەستکردن بەهیلاکییەکی زۆر.

- زەردبوونی دەم و چاو بەشێوەیەك لە شێوەکان (زەردویی).

پ: چۆن چارەسەری هەوی جگەری ڤایرۆسی بکەین؟

□ هیچ چارەسەرێکی تایبەتی نییە، پشوودان بۆ چاکبوونەوە پێویستە.

دەتوانرێـت خۆپارێزی دژی نەخۆشـیەکە بەهۆی کوتانێکـی تایبەتی یەوە بکرێـت، ئـەم کوتانە پێویسـتە بۆئەو کەسـانەی کەبەر ئەم ڤایرۆسـە دەکەون وەك

ئەوانەی لەنەخۆشـــخانەکاندا کاردەکەن یا ئەوانەی مادده بێهۆشکەرەکان بەکاردەهێنن یا ئەوانەی نێربازی یا – مێبازی دەکەن.

هرپس Herpes genitol:

ئێستا ئەم نەخۆشییە زۆر بەربلاوە لەڤایرۆسێکەوە پەیدا دەبێت پێی دەوترێت هرپســی مرۆیی Herpes Simplex و بەهۆی پەیوەندی سێکسیەوە دەگوێزرێتەوە، گواستنەوەی ناراستەوخۆ واتە لەرێگای گەرماو بۆنموونە، زۆردەگمەنە.

نەخۆشــی هرپــس چاکبوونـــەوەی نییە، لەدەمـــدا بێت یـــا لەئەندامەکانی زاوزێ دا ڤایرۆســـەکە لەرێگای گواستنەوەوە دەچێتە لەشـــەوە و لێی دەرناچێت. پاش بەسەربردنی ماوەی هەوکردن ڤایرۆسەکە دەچێتە ئەو رژێنەلیمفیانەی لێوەی نزیکن و تیایانـــدا دەمێننەوە. لەئەنجامی هیلاکییەکی جەســـتەیی یا پەســـتانی دەروونی یا لەگەڵ نزیکبوونەوەی کەوتنەســـەرخوێن، ڤایرۆســـەکە لەشوێنەکەی خۆی دەردەچێت و سەرلەنوێ نوێ دەبێتەوە. ماوەماوە نەخۆشیەکە دەردەکەوێتەوە لەپاشدا ون دەبێت بۆئەوەی جارێکی دی هەڵبداتەوە ئابەوشـــێوەیە بەدرێژایی ژیان بەردەوام دەبێت ئەم نەخۆشیە لەیەکێکەوە بۆیەکێکی دی تەنها لەماوەی هەوکردندا دەگوێزرێتەوە لەبەرئەوە پێویستە لەم ماوەیەدا کەسەکە خۆی لەپەیوەندی سێکسی بەدووربگرێت، بەکارهێنانی کۆندۆم (یا کەبوت) ی نێر زۆرگرنگە بۆئەوەی نەخۆشیەکە نەگوێزرێتەوە.

پ: ئەونیشانانەکامانەن کەبەڵگەن بۆ بوونی هرپس؟

□ لەســـەرەتادا نەخـــۆش هەســـت بـــەوەدەکات لەجێگایەکـــی دیاریکراوی پێســـتیدا یا لەلینجە چینەکانـــدا دەرزی ئاژن دەکرێت، ئەوەندەی پێ ناچێت لەو جێگایەدا ناوچەیەکی سوورهەڵگەڕاو پەیدا دەبێت و چیکڵدانەی بچووك

بچووك تیایدا كۆدەبنەوە و پڕ دەبن لەئاو، لەگەڵ كرانەوەی ئەم چیكڵدانانەدا ورده ورده دەگۆڕێـــن بۆ برینی وردی بەئازار، بەڵام لەپاش هەفتەیەك خۆیان چاك دەبنەوە بێ ئەوەی جێگایە جێ بهێڵن.

لەحاڵەتە توندەكاندا لەوانەیە دومەڵ لەگەڵ بەرزبوونەوەیەكی كەم لەپلەی گەرمی لەشدا دروست ببن.

پ: چۆن هرپس چارەسەردەكرێت؟

☐ بەخواردنـــی حەبی بەرگـــری دژی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆســـی پێنج جار لەرۆژێكدا بۆماوەی 5 تا10 رۆژ.

ـــ بەبەكارهێنانی مەڵحەمێكی دەرەكی كەدەكەوێتەســـەر شـــوێنی برینەكە بۆكەمكردنەوەی ئازار مەبەست لەچارەسەرەكە كەمكردنەوەی ماوەی نۆبەكەیە چونكە تائێستا چارەسەرێك نەدۆزراوەتەوە بەتەواوەتی ڤایرۆس لەناوبەرێت.

پ: بۆچی هرپس بۆژنی سكپڕ مەترسیدارە؟

☐ ترســـی ئەوەهەیە كەڤایرۆســـەكە لەكاتی لەدایكبوونی منداڵەكەدا بۆی بگوێزرێتـــەوە، لەوحاڵەتـــەدا لەوانەیە منداڵەكە توشـــی هەوكردنی پەردەی مێشـــك یان هەوی دەماغ بێت كەئەوەش دەبێتەمردنـــی منداڵێك لەهەردوو منداڵ. ئەگەر ژن توشی نۆبەیەكی هرپس بوو دوو مانگ پێش لەدایكبوونەكە پێویســـتە بە خێرایی پزیشـــكەكەی ئاگاداربكاتەوە، لەوحاڵەتـــەدا منداڵەكە بەنەشتەرگەری قەیسەری لەدایك دەبێت.

وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر Condylomes

ئەم نەخۆشـــیە لەئەنجامی ڤایرۆســـێکەوە پەیدا دەبێت کەسەر بەگۆدارەکانە (Papillomavirus) لەناوئـــەم هـــۆزەدا ڤایرۆس هەن دەبنەهۆی شـــێرپەنجەی ملی منداڵدان، لەبەرئەوە پێویستە کەمتەرخەمی نەکرێت لەچارەسەری نەخۆشیەکە لەگەڵ ئەوەی لەوەرەمە پیسەکانیش نین.

وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر، تەنها بەکرداری سێکسی دەگوێزرێتەوە.

پ: نیشانەکانی وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر چۆنە؟

□ لەزۆربەی حاڵەتەکاندا نیشانەیەکی وانییە کەبەڵگەبێت بۆبوونی، ولەم حاڵەتـــەدا وەرەمەکە میکرۆســـکۆبین و ناتوانرێت بەتـــەواوی پێی بزانرێت تەنهـــا لەڕێگای لێنۆڕینـــی وەرگرتنی توێژاڵێك یا رنینـــەوە (Frottis) ەوە دەبێت، هەروەها ئێســـتا لەڕێگای گیراوەی ترشی سرکیکەوە (Acitic acid) دەتوانرێت بزانرێت. هەروەها بەهۆی لێنۆڕینی ملی زێ وە لەڕێگای ناوبینی زێ وە دەدۆزرێتەوە.

ئەگـــەر وەرەم و برینەکان گەورەبوون دەتوانرێـــت بەچاوی رووت ببینرێت کەلەشێوەی خرکانەی بچووك بچووك کەرەنگیان وەك گوڵ یا خۆڵەمێشە ولەتەنیشتەکانی نـــاوەوەی هەردوو لچە گەورەو لچە بچووك پەیـــدا دەبن، هەروەها لەدەرچەی زێ و لە ملەکەیدا، لەوانەشە لەسەر کۆمیش دەربکەون.

پ: چۆن چارەسەری وەرەمی پۆپنەی کەڵەشێر بکەین؟

□ پێویستە لەپێشدا هەموو زیادەکانی وەرەمەکە ببڕین و لابڕێن، دەتوانرێت

ڕێگەی جیاواز بۆئەو لابردنانە بەکاربێن: چارەسەری کیمیایی، چارەسەری کارەبایی، تیشکی لێزەر، بەفری کاربۆنی، نایترۆجینی شل.

لەپاش چارەسەر نەخۆش بۆماوەی چەند مانگێك لەژێرچاودێری پزیشکیدا دەمێنێتەوە نەوەکو وەرەمەکان هەڵبدەنەوە، لەهەمان کاتدا پێویستە مێردیش بخرێتەژێر هەمان چارەسەرەوە بۆئەوەی لەتەنینەوە بەدووربن.

ئەیدز Aids

نەخۆشی ئەیدزلەم سەدەیەدا وەکو نەخۆشی سفلس وایە لەسەدەی نۆزدەهەم دا لەبارەی مەترسی و گرانی چارەسەرەوە، ئەوە دەردە یا کارەساتی سەردەمە نوێیەکانە، لەمەش خراپتر ئەوەیە کەبەهەردوو شلەکەی ژیان خوێن و تۆواو دەگوێزرێتەوە.

لەو دە ساڵەی کەلەدوای سەرهەڵدانی لەئەمریکا ساڵی 1981 داهات، تۆژەرو زاناکان پێشکەوتنێکی زۆریان لەبارەی ناسینی ئەم نەخۆشیەوە بەدەست هێنا، ولەگەڵ ئەوەی تا ئێستا چارەسەرێکی تەواوی بۆنەدۆزراوەتەوە یا کوتانێك کەقەدەغەی توشبوون بکات پێی، لەگەڵ ئەوەش پزیشك توانیویەتی درێژە بەتەمەنی نەخۆشەکە بدات.

بەپلەی یەکەم ئەیدز توشی نێربازان و خوگران بەمادده هۆشبەرەکانەوە دەبێت. بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کەکەسانی دی توشی نابن، ولەبەر بەریەککەوتنی گەلان ئەیدز بۆتە نەخۆشیەکی جیهانی.

پ: وشەی ئەیدز چی دەگەیەنێت؟

☐ وشەی ئەیدز Aids کورتکراوەی Aquierd immunity deficiency

syndrome)) واتــه نەخۆشــی کەمی بەرگــری وەرگیراو، کاتێك کەســێك توشــی ئەم نەخۆشــیە دەبێت هەندێك نیشــانەو تێکچوونــی (Trouble – Syndrome) ی تێدادەردەکەوێــت کەلەئەنجامــی کەمــی بەرگرییــەوە پەیدادەبێت، ئەم لاوازیەش نەخۆشــەکە لەئەنجامی وەرگرتنی ڤایرۆسێکەوە توشی بووە.

ڤایرۆســی ئەیدز بەشێك لەخرۆکەسپیەکانی جەستە لەناودەبات، لەبەرئەوە لەشــی توشبوو دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ ژمارەیەکی زۆر لەهەوەکان کەدەیگەیەنێتە مردن.

پ: هۆی نەخۆشی ئەیدز چییە؟

□ ئەیدز بەهۆی ڤایرۆســێکەوە پەیدا دەبێــت کەپێی دەڵێن (HIV) واتە ڤایرۆســی کەمــی بەرگری مرۆیی، کەتوشــی خرۆکــە لیمفاوییەکان (TY) دەبێت کەجۆرێکە لەو خرۆکە ســپیانەی جەســتە لەهێرشــە میکرۆبیەکان دەپارێزێت.

ڤایرۆسی (HIV) بەوە دەناسرێت کەتوانای ئەوەی هەیە گەردەبۆماوەییەکانی بنوســێنێت بەگــەردی بۆماوەیی خانە توشــبووەکەوە لەبەرئەوە خانــە نوێیەکە کە لەئەنجامی دابەشــبوونی خانە نەخۆشــەکەی پێشــوەوە پەیدا دەبێت هەڵگری گەردە بۆماوەییەکانی ڤایرۆســی ئەیدزە، لەبەرئەوە ڤایرۆسەکە بەتواناییەوە لەناو خانەکانی جەســتەدا دەمێنێتەوە. ڤایرۆســەکە لەناو خرۆکــە لیمفاوییەکاندا بۆچەند ســاڵێك دەمێنێتەوە بێ ئەوەی هیچ نیشــانەیەك کەبەڵگەبن بۆنەخۆشیەکە تیایدا دەربکەون. لەم حاڵەتەدا بەنەخۆشەکە دەڵێن هەڵگری ڤایرۆسەکەو لەهەمان کاتیشدا دەگوێزرێتەوە بۆ کەسانی دی.

پاش چەند ساڵێك ڤایرۆسەکە دەست بەزۆربوون دەکات و وردە وردە بەشی زۆری خرۆکە لیمفاوییەکان داگیردەکات تادەگاتە ئەو رادەیەی کەلەش توانای بەرگری خۆی لەدەست دەدات، ئالێرەوە قۆناغی نەخۆشی ئەیدز دەردەکەوێت.

پ: چۆن ڤایرۆسی ئەیدز دەگوێزرێتەوە؟

□ بەشێوەیەکی سەرەکی لەرێگای خوێن و تۆواو دەردراوەکانی زێ وە کەخرۆکە لیمفاوییەکانیان تێدایە، دەگوێزرێنەوە خرۆکەی لیمفاوی ئەو خرۆکە سپیانەن کەڤایرۆسی ئەیدز هەڵدەگرن.

گواستنەوە لەرێگای خوێنەوە:

ئەمەش بەمشێوانە روودەدات:

ـ بەهۆی ئاڵوگۆڕی دەرزی پیس بووەوە لەنێوان خوگرانی ماددە هۆشبەرەکاندا.

خوگرتن بەماددە هۆشبەرەکانەوە بەسەرچاوەی سەرەکی گواستنەوەی نەخۆشیەکە دادەنرێت بەتایبەتی لەنێو ژناندا.

ـ لەکاتی گواستنەوەی خوێندا بەبێ رەچاوکردنی رێنماییە پێویستیەکان، ئێستا ئەم رێگەیە نەماوە چونکە دەسەڵاتدارانی تەندروستی لەساڵی 1985 ەوە پێش هەموو خوێن پێدانێك دەبێت ئەوکەسە بخرێتە ژێر پشکنینێکی پزیشکییەوە، سەرەڕای ئەمەش خوێنە بەخشراوەکە دەخرێتە گەرمییەکی واوە کەئەگەر ڤایرۆسی ئەیدزی تێدابێت دەیکوژێت پێش ئەوەی بکرێتە لەشی کەسە وەرگرەکەوە.

گواستنەوە بەرێگە سێکسیەکان:

گواستنەوە بەهۆی شلەی تۆواوەوە یان دەردراوەکانی زێ وە دەبێت کاتێك بەرخوێن دەکەون. ڤایرۆسەکە لەرێگای سوری خوێنەوە دەچێتە لەشەوەو لەناو خرۆکەسپییەکانی خوێن دا مۆڵ دەخوات ڤایرۆسەکە لەرێگای هەموو پەیوەندییەکی سێکسییەوە دەگوێزرێتەوە کاتێك تۆواو یان دەردراوەکانی زێ بەر لینجە پەردەی زێ یان چەرمی چوك دەکەون، تەنها روشاوییەکی بچووك بەسە ئەگەر زۆر ووردیش بێت لەم پەردانەدا بۆئەوەی ڤایرۆسەکە بچێتە ناو خوێنەوە، لەبەرئەوە سێکس کردن لەرێگای کۆمەوە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە ئاسان دەکات چونکە ئەرکی زیاتری دەوێت و دەبێتەهۆی دروستبوونی روشاندن یان برینداری ساکار. هەرلەبەرئەوەیە کەئەیدز زۆرتر لەنێو نێربازاندا بلاوە.

گواستنەوەی نەخۆشیەکە لەپیاوەوە بۆژن ئاسانترە وەك لەوەی بەپێچەوانەوەبێت لەبەرئەوەی پەردەی زێ لاوازترە لەپەردەی چەرمی چووك.

گواستنەوەی ئەیدز بۆ کۆرپەلە:

بریتییە لەگواستنەوەی نەخۆشیەکە لەدایکی توشبووەوە بۆکۆرپەلەکەی توشبوون ەکە لەهەفتەی سیانزەهەمی سکەکەوە دەبێت لەبەرئەوە ڤایرۆسەکە بەهۆی وێلاشەوە Placenta لەدایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆکۆرپەلە.

پ: ئایا ئەیدز لەرێگای یاریکردنی سێکسی بەهۆی دەمەوە دەگوێزرێتەوە؟

□ هەمیشە ڤایرۆسی ئەیدز لەخوێنەوە بۆخوێن دەگوێزرێتەوە یا لەتۆواوی پیاوەوە بۆخوێنی ژن، یالەدەردراوەکانی زێی ژنەوە بۆخوێنی پیاو.

ـــ لەوانەیە ڤایرۆســەکە لەژنی توشــبووەوە بــۆ پیــاو بگوێزرێتەوەبەهۆی وروژاندنی چوکەوە بەدەم.

ـ لەوانەشــە ڤایرۆســەکە لەپیــاوی توشــبووەوە بگوێزرێتەوە بــۆژن ئەگەر لەناودەمی ژنەکەدا تۆواوەکەی رشت.

پ: ئایا ڕاستەوخۆ ژن دەتوانێت بزانێت کەڤایرۆسەکە چووە لەشیەوە؟

□ بەداخــەوە 80٪ ی حاڵەتەکانی توشــبوون روودەدات بێ ئەوەی کەســە توشبووەکە هەست بەهیچ شتێکی نائاسایی بکات.

تەنها 20٪ ی حاڵەتەکان لەشــی توشــی نارەحەتی دەبێــت، ئەوەش بەچەند شێوەیەکی نائاسایی دەردەکەوێت وەك: گەرمی کەلەگەڵیدا نارەحەتی لەلەشدا روودەدات و ئازار لەســەردا پەیدا دەبێت یا هەڵئاوســان لەهەندێك لە لیمفە رژێنەکانی مل و بن هەنگڵدا، لەوانەشــە زیپکەی سوری بچووك پەیدا ببێت. ئەم نیشانانە بۆ چەند رۆژێك دەردەکەون، و ئاماژە نابن بۆ مەترسی نەخۆشیەکە لەپاشەرۆژدا.

پ: مەبەست چیيە لەکەسێکی هەڵگری ڤایرۆسەکە؟

□ کاتێــك جەســتە توشــی هەرجــۆرە ڤایرۆســێك ببێت دەســت دەکات بەبەرهەمهێنانــی تەنــی ورد ورد پێیان دەڵێن دژەتــەن (Antidodies) فەرمانیــان بریتییــە لەلەناوبردنی ئەم ڤایرۆســانە، دیاریکردنی پۆزەتیف لەحاڵەتــی ئەیــدزدا واتــە کەســەکە ڤایرۆســی (HIV) هەیەو جەســتە دژەتەنەکانی ئەم ڤایرۆســەی بەرهــەم هێناوە. ئەگەر کەســێك "هەڵگری ڤایرۆســەکە" بوو مانای وانیە نەخۆشی ئەیدزی هەیە، بەڵکو تەنها تائێستا خانە خوێیەکە بۆ ڤایرۆســەکە دەناســرێت بەوەی "هەڵگرێکی ساغە" واتە

توش نەبووە لەوانەیە لەکاتێکی دواتردا ببێتە نەخۆشی چونکە دژەتەنەکان توانـــای لەناوبردنی ڤایرۆســـەکەیان نییە. لەهەموو حاڵەتێکدا ئەوکەســـە (هەڵگر یانەخۆش) دەتوانێت نەخۆشـــیەکە بۆکەســـانی دی بگوێزێتەوە.

پ: ژن چۆن دەزانێت کەهەڵگری ڤایرۆســی ئەیدزە؟

□ لەرێگـــای لێنۆڕینێکی تاقیگەیی تایبەت بەئەیدز، لێنۆڕینەکە بۆبوونی دژەتەنەکانی ڤایرۆســـی (HIV) لەخوێندا دەگەڕێت.

ئەگـــەر بەرئەنجامـــی تاقیکردنەوەکـــە پۆزەتیف بـــوو (واتە ڤایرۆســـەکە هەیـــە) ئەوســـا تاقیکردنەوەیەکی دیکـــەی بۆدەکرێت کەزۆر وردترە بـــۆ دڵنیابوون لەبەرئەنجامەکانی پێشوو. ئەگەر بەرئەنجامەکە نێگەتیف بوو ئەوا بەتەواوی مانای وایە کەکەســـەکە توش نەبووە چونکە دروســـتبوونی دژەتەنەکان پاش دوو یان ســـێ مانگ لەوەرگرتنی ڤایرۆســـەکەوە دەردەکەون. لەبەرئـــەوە وابەباش دەزانرێت پاش ســـێ مانگ بەســـەر تاقیکردنەوەی یەکەمدا تاقیکردنەوەیەکی دیکـــەی بۆبکرێت بۆ دڵنیابوون لەنەبوونی ڤایرۆســـەکە ئێستا لێنۆڕین و تاقیکردنەوەی ئەیدز لەنێو ئەو لێنۆڕینە پێویســـتانەیە کەژن پێش هاوسەری و لەسەرەتای سکپڕبووندا دەبێت بیان کات.

پ: ئایا پێویستە ژنەکە لەماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەکەدا بکەوێتە ژێرچاودێری پزیشـکییەوە؟

□ پێویســـتە بکەوێتە ژێر چاودێری پزیشـــکییەوە تەنانەت ئەگەر هەستی بەهیچ نیشـــانەیەکیش نەکرد لەم بارەدا پێویســـتە ژنەکـــە بە پێر لێنۆڕینی ئاســـایی تەواوەوە هەرشـــەش مانگ جارێك بڕوات لەگەڵ لێنۆڕینی خوێن بۆ چاودێری ژمارەی خرۆکە لیمفاوییەکان.

لەهەندێك حاڵەتدا دەتوانرێت دەست بكرێت بەچارەسەر پێش دەركەوتنی نەخۆشیەكەش.

پ: ئەوكارانەچین كەدەبێت لەماوەی هەڵگرتنی ڤایرۆسەكەدا بكرێن؟

◻ هیچ سڵەمینەوەیەك نییە دەربارەی رەفتاری ئاسایی رۆژانە، چونكە ڤایرۆسەكە بەلێك خشاندنی ئاسایی ناگوێزرێتەوە هەروەها بەماچ كردنیش، بەڵام دەربارەی كاری سێكسی ئەوا مەسەلەكە بەتەواوەتی جیاوازە، ژن پێویستە مێردەكەی ئاگادار بكاتەوەو لەسەر مێردەكەش پێویستە لەكاتی سێكس كردندا كۆندۆم بەكاربهێنێت.

پ: نیشانە سەرەتاییەكانی نەخۆشی ئەیدز چییە؟

◻ لەوانەیە ژن ڤایرۆسی ئەیدز بۆچەند مانگێك هەڵبگرێت بێ ئەوەی هیچ نیشانەیەكی نەخۆشی تیادا دەربكەوێت. لەماوەیەكی دواتردا ڤایرۆسەكە زۆر دەبێت و بەرگرییەكانی لەش بەرامبەری لاواز دەبن ئەوكاتە تێكچوونی جیاواز روودەدەن وەك:

- هەستكردن بەهیلاكییەكی زۆر.
- رەوانی كەماوەیەكی زۆر دەخایەنێت.
- گۆڕانێكی زۆر لەجەستەدا.
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش.

ـ دەرکەوتنی جۆری جیاواز لەهەوە بچووکەکان.

زۆربوونی ئەم تێکچوونانە وا پێویست دەکەن کەدیدەنی پزیشك بکرێت.

پ: چۆن نەخۆشی ئەیدز دەردەکەوێت؟

□ وردە وردە لەش هەموو بەرگریەکانی لەژێر کاریگەری ڤایرۆسی (HIV) وون دەکات کەئەوکاتە زۆربووەو هەموو خرۆکە لیمفاویەکانی جۆری (T) لەناوبردووە.

لەم حاڵەتەدا لەش ناتوانێت بەرگری دژی هێرشە میکرۆبیەکان بکات لەبەرئەوە کەسەکە توشی گەلێك نەخۆشی دیکە دەبێت کەبەو نەخۆشیانەش دەوترێت: "نەخۆشییە هەلپەرستەکان". (واتە ئەم نەخۆشیانە لاوازی لەش لەئەنجامی نەخۆشی ئەیدزەوە بەکاردێنن و ئەو هەلە دەقۆزنەوەو لەش داگیردەگەن).

لەبەرئەوە لەش ناتوانێت بەرگری ئەو زۆربوونە گێرەشێویەی خانەکان بکات لەبەرئەوە توشی گەلێك جۆری جیاوازی شێرپەنجە دەبێت. لەکۆتاییدا هەموو ئەندامەکان توش دەبن، پێست و پەردەکان، سییەکان، کۆئەندامی هەرس، دەماخ، خوێن، کۆی ئەم نەخۆشیانە لەش بەرەو مردن دەبەن. کەواتە نەخۆشی ئەیدز کاتێك پەیدا دەبێت کە ڤایرۆسی (HIV) بەسەر بەرگری لەشدا زۆر بەتەواوی زاڵ دەبێت کەسی توشبووی ئەیدز توانای بەرگری میکرۆبەکانی نامێنێت و لەشی دەبێتە نێچیرێکی ئاسان بۆ جۆرەجیاوازەکانی نەخۆشی. کەدیارترینیان ئەمانەن:

نەخۆشییە هەل پەرستەکان:

سەرچاوەکانیان میکرۆبی بێ مەترسییە لەحاڵەتە ئاساییەکاندا، بەلاّم لەگەڵ

بوونی نەخۆشی ئەیدزدا دەبنە مەترسیدار لەو نەخۆشیانە: کەرووی دەم (Mycoses buccales) هرپس (Herpes) سـیل(Pneumocytose) ئەم نەخۆشیەی دواییان کۆکەیەکـی وشـکی لەگەڵدا دەبێت و پلـەی گەرمی بەکەمی بـەرز دەبێتەوە بەزۆری لەنیشانە سەرەتاییەکانی بەڵگەی بوونی نەخۆشی ئەیدزە.

نەخۆشیە دەمارییەکان:

لەئەنجامی ئازاری سـەر بەهۆی هەوی پەردەکانی دەماخەوە یا هەوی دەماخ خۆی پەیدا دەبن هەروەها بەهۆی تێکچوونی هاوسەنگی جەستەوە پەیدا دەبێت.

- **سارکۆما کاپوسی** (Sarcome de Kaposi):

جۆرێکە لەشـێرپەنجەی پێسـت و لینجەپەردەکان توشی زیاتر لە سێ یەکی نەخۆشەکانی ئەیدز دەبێت لەشێوەی پەردەی هەڵئاوساوی ڕەنگ قاوەیی یان شین باودا دەردەکەوێت کەلەوانەیە لەناو هەموو لەشدا بڵاو ببنەوە.

- **شێرپەنجەی هەمەجۆر:**

خانە شـێرپەنجەییەکان بێ سـنور زیاددەکەن، زۆرترینی ئەم شێرپەنجانە کەبڵاون شێرپەنجەکانی ئەو خڕۆکەسپیانەیە کەلەلیمفە ڕژێنەکاندا هەن.

پ: چۆن چارەسەری ئەیدز بکەین؟

□ لەئێسـتادا چارەسـەرێك نیە بەسەر ڤایرۆسـی ئەیدزدا کەلەخانەکاندا هەن، زاڵبێت ئەو هەوڵانەی دەدرێت لەمانەی خوارەوەدا کۆدەبنەوە:

- **چارەسەری نەخۆشیە هەل پەرستەکان:**

گەلێك نەخۆشـی هەن توشـی جەسـتەدەبن ولاوازی بەرگری بەهۆی بوونی

نەخۆشــی ئەیدزەوە بەکاردەهێنن، چارەسەری ئەم نەخۆشیانە یەك لەدوای یەك دەبن بەپێــی دەرکەوتنی هەر یەکێکیان ئەو کاتە دەرمانی تایبەت بەپێی حاڵەتە تایبەتەکە دەدرێت بەنەخــۆش و لەبەرئەوەی لەش بەرگری خۆی ون دەکات ئەوا ماوە ماوە بۆی دێتەوە.

- **چارەسەر دژی ڤایرۆسەکە:**

ئامانجی کەمکردنەوەی زۆربوونی ڤایرۆســەکەیە باشــترین دەرمانی کاریگەر ئێســتا دەرمانی (AZT) یە و نایەڵێت نەخۆشــیەکە پەرەبســەنێت دەرمانی دیکەش لەژێر تاقیکردنەوەدان، کەکاریگەری لاوەکییان هەیە.

- چارەســەر بەبەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری ئەمەبەهۆی زیادکردنی خانــە بەرگریەکانە بەمانایەکــی دی بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەلەشــە توشبووەکەدا.

چارەســەری بەرگری هیوایەکــە، بەڵام تائێســتا لەقۆناغــی ئەزمونیدایە و ناتوانرێت لەســەر ئاســتێکی بەرفــراوان بەکاربێــت. هەروەها توێژینــەوە لەزۆرێك لەوڵاتەکانی گێتیدا هەن بۆ بەدەســتهێنانی کوتراوێکی ئەیدز، بەڵام ئەم توێژینەوانە بــەرەو رووی نارەحەتیەکی زۆر هاتوون لەهەموویان دیارتر ناچەســپاوی ڤایرۆســی ئەیدزەکەیە.

پ: رێگەکانی خۆپاراستن دژی ئەیدز کامانەیە؟

□ لەبەرئەوەی کەچارەســەر کاریگەرنیەو ئەو کوتراوەی دژی ئەیدزیشــە نییە، بۆیە تاکە رێگای دوورکەوتنەوە لەگرنتی نەخۆشیەکە، پارێزگارییە.

پارێزگاری لەسەر ئاستی کەسی پێویستە:

- لەحاڵەتی هەمەجۆری لەکاری سێکس دا یا لەحاڵەتی پەیوەندیکردنی تیژ رەودا، پێویستە کۆندۆم بەکاربهێنرێت.

- چاودێری هاوبەشەکە بەباشی بکرێت ئەگەر هەڵگری ڤایرۆسەکە بوو و دوورکەوتنەوە لەسێکس کردن بەبێ خۆپارێزگاری.

- لێنۆرینی خولی رێك وپێك بۆ دۆزینەوەی بوونی ڤایرۆسەکە، ئەگەر کەسەکە لەناو خەڵکانێکدا دەژی کەلەوانەن توشی ئەیدز بن وەك: لادەرە سێکسیەکان، یان ئەوانەی بەهەردوولا سێکس دەکەن، یا ئەوانەی ئالودەی هۆشبەرەکانن.

- چارەسەر لەسەر ئاستی کۆمەڵی کە پێویستە:

- سەپاندنی لێنۆرینێکی ئیجباری بۆ دۆزینەوەی ئەیدز بۆئەوانەی خوێن دەبەخشن یا ئەندام دەبەخشن.

- پێویستە فرۆشتنی سرنج (Seringues) لەدەرمانخانەکان کراوە بێت واتە پێویستی بەرەچەتەی پزیشك نەبێت بۆئەوەی ئەوانەی ئالودەی ماددە هۆشبەرەکانن لەناوخۆیاندا دەرزی یەکتری بەکارنەهێنن.

- نەخۆشخانەکان تەنها بۆیەکجار مامەڵە بەئامرازە پزیشکیەکانەوە بکەن.

مەسەلەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لەدایکەوە بۆ کۆرپەلەش ئەوە مەسەلەیەکی ئەخلاقی گەورەیە، چونکە هیچ کەسێك ناتوانێت ژنێك کەهەڵگری ڤایرۆسەکە بێت ئیجباری بکات کەسکی نەبێت یا دەبێت منداڵەکەی سکی لەبار بەرێت. ئێستا کۆمەڵەی زۆر هەن کاریان بڵاوکردنەوەی هۆشیارییە دەربارەی نەخۆشی ئەیدز یارمەتیەکی زۆر پێشکەش بەو کەسانە دەکەن کەتوشی ئەیدز بوون.

بەشی سیانزەهەم

چاودێری پزیشکی

چاودێری نۆژداری

نۆژداری چاودێرییەکی باش بە ژن دەبەخشــێت لەسەر ئاستی خۆپاراستن یا دیاریکردنی نەخۆشی.

ئێســتا پزیشــکی کۆمەڵێك تەکنیکی پێشــکەوتووی هەیە دەتوانێت بە وردی نەخۆشــیەکە دیاری بکات و، لە زۆربەی حاڵەتەکانیشــدا ئەوانــە تەکنیکی بێ ئازارن، ئەم کارە لە ئەو پەڕی بایەخدایە چونکە دیاریکردنی نەخۆشــی بە زوویی ڕێگا دەدات بەوەی کە نەخۆشــیەکە پەرەنەســێنێت، هەروەها ژنەکە لە نەشتەرگەری دەرهێنان و لابردن دوور دەخاتەوە.

خۆپاراستن:

خۆپاراستن دژی نەخۆشیەکانی ژن کارێکی بنەڕەتیە لەبەر ئەوەی ڕێگا خۆش دەکات، بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکە لەکاتی گونجاودا لەبەر ئەوە چارەسەرەکەی کاتێك دەکرێت کە هێشــتا پەرەی نەســەندووە، و مرۆڤەکەش دووردەخاتەوە لە تووشبوونی ژمارەیەکی زۆر لە شێرپەنجەکان.

پشکنینی نۆژداری ژن:

پشـــکنینی نۆژداری خولی لەبارەی خۆپاراســـتنەوە کارێکی بنەڕەتیە پێویستە پشـــتگوێ نەخرێت و فەرامـــۆش نەکرێت. ژنانێکی زۆر هەن هەرگیز خۆیان پیشـــانی پزیشـــك نادەن تەنها لەوچانی سکپڕی دا نەبێت ئەوەش بە بیانوی ئەوەی "ئارەزوویان بۆ ئەو شـــتە نیە" کەچی شـــێرپەنجەکانی زاوزێ، و لەگەڵیشیدا شێرپەنجەی مەمك. نیوەی ئەو وەرەمە پیسانە پێکدەهێنن کە تووشی ژن دەبێت لەبەر ئەوە نابێت گاڵتە بە پشـــکنینی نۆژداری خولی و هەندێك لێنۆڕینی دیکە بکرێت کە دەستەبەری ژن دەکەن وەك لێنۆڕینـــی تاقیگەیـــی توێژاڵوەرگرتن (Frottis) یا وێنەگرتنی تیشـــکی مەمك (Mammographie)

دەتوانرێت بووترێت ئێســـتا ژمارەی پزیشـــکە ژنەکان لەبواری نەخۆشیەکانی ژندا یەکســـانە بەژمارەی پزیشکە پیاوەکان لەو پســـپۆڕییەدا لەبەرئەوە ژن دەتوانێت ســـەردانی پزیشکێکی ژن بکات ئەگەر هەست بە ناڕەحەتی دەکات لەوەی خۆی پیشانی پزیشـــکێکی پیاو بدات. لە پزیشکی نەخۆشـــیەکانی ژندا، هەروەك لە پزیشکی گشتیدا، واباشـــترە پەیوەندی نەخۆشـــەکە بە پزیشـــکە تایبەتەکەیەوە بمێنێت وەك لەوەی لە پزیشکێکەوە بچێت بۆ پزیشکێکی دی بە بێ هۆ لەبەرئەم هۆیانەی خوارەوە:

- لەئەنجامی زانیاری و دیالۆگدا باوەڕبەیەك پەیدا دەبێت لەبەر ئەوە ژنەکە وردە وردە واز لە شەرمەکەی دەهێنێت و هەموو ئەو پرسیارانەی بە گرنگیان دەزانێت لە پزیشکەکەی دەکات.

- لەگـــەڵ بەردەوامی پەیوەندییەکە لای پزیشـــکەکە فایلێکی تەواو لەســـەر نەخۆشەکە کۆدەبێتەوە، لەبەر ئەوە دەتوانێت لە حاڵەتە کتوپڕیەکاندا بڕیاری خێرای خۆی بدات.

ـ لەئەنجامی چاودێری وردی حاڵەتەکانی نەخۆشەکە پزیشکەکە دەتوانێت بەخێرایی پێویست هەر نەخۆشیەك لە ژنەکەدا هەبێت بیدۆزێتەوە.

ـ زۆر گرنگە ژنەکە لەگەڵ پزیشکەکەیدا هەست بە مورتاحی بکات، ئەگەر نەیتوانی دیالۆگێکی خۆشیبەخش لە سەردانی یەکەمەوە، دروست بکات، دەتوانێت پزیشکەکە بگۆڕێت لەبەرئەوەی پێویستی بە پزیشکێك هەیە کە هەموو کێشە دروستیە وردەکانی خۆی لەلا باس بکات.

ژن چۆن ئامادە دەبێت بۆ پشکنینی پزیشکی ژنانەیی:

- دوورکەوتنەوە لە پاککردنەوەی زێ لە قولاییدا بە تایبەتی ئەگەر هەوکردنی هەبوو و بووبووە هۆی لێچۆڕینێکی زێی، ئەوەش بۆ ئەوەیە کە سەر لە پزیشکەکە نەشێوێنێت و چەواشەی نەکات لە دیاریکردنی نەخۆشیەکەدا لەکاتی پشکنینەکەدا پێویستە پزیشکەکە دەردراوەکانی زێ ببینێت و نموونەیەکیشی بۆ لێنۆڕینی لێوەربگرێت.

- پێش رووکردنە پزیشك پێویستە ژنەکە لەسەر پارچە کاغەزێك ئەم زانیاریانە تۆمار بکات.

ـ مێژووی تەواوی کەوتنە سەرخوێنەکانی دوایی بەپێی حاڵەتی نەخۆشیەکەی.

ـ مێژووی خوێن لێ رۆیشتنە نا ئاساییەکانی.

ـ مێژووی سەرەتای دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی بەڵگەی پەیدابوونی هەوکردنن.

ـ کەی دەستی کردووە بە هەستکردن بە ئازار؟

ـ چ دیاردەیەك تیایدا بۆی دەرکەوتووە نا ئاسایی؟

- بەرئەنجامی هەموو ئەو پشـــکنین و لێنۆڕینانە بهێنێت کە لەوەو پێش کردونی وەك:

وێنەی تیشکی مەمك یان لێنۆڕینی توێژاڵوەرگرتن (Forttis).

پ: چۆن پشکنینی پزیشکی نەخۆشیەکانی ژن دەکرێت؟

☐ لەیەکەم ســـەردانی ژنەکە بۆ لای پزیشکی نەخۆشـــیەکانی ژن ئەم کارانە جێ بەجێ دەکرێن:

- قسەکردنی تەواو:

ـــ دەربارەی مێژووی ژیانی ژنەکە لەبارەی تەندروســـتییەوە، باری دروســـتی گشتی لە قۆناغەکانی رابردووی ژیانیدا بە تایبەتی دەربارەی نەخۆشیە ژنیەکان.

ـــ دەربارەی ئەو نەخۆشـــیانەی لەوەوپێش تووشـــی کـــەس و کاری بوون کە لەوانەیە بۆماوەیی بن وەك شەکرەو پەستانی خوێنبەرەکان.

ـ دەربارەی ئەوەی کە ئایا یەکێك لە ژنانی خێزانەکە تووشـــی شـــێرپەنجەی مەمك بووە یا یەکێك لە شێرپەنجەکانی کۆئەندامی زاوزێ.

- پشکنین بەناوبینی پزیشکی

پشـــکنین بەناوبـــین لە هەمـــوو لێنۆڕینێکی پزیشـــکی ژنانـــدا دەکرێت. ئەم

پشـــکنینە ئازاراوی نیە. ئەو ترسەی هەندێك ژن دەری دەبڕن، بە تایبەتی گەنجە تازە شووکردووەکان هۆکەی ئەوەیە لەسەر ئەمجۆرە تاقیکردنەوانە رانەهاتوون. پشکنینەکە بە پاڵکەوتن لەسەر مێزی پشکنینی پزیشکی دەکرێت.

ناوبینی پزیشـــکی بریتییە لە ئامرازێك کە بەهێواشـــی دەخرێتە زێ وە بۆ فراوانکردنی و دوورخســـتنەوەی لاکانی لەیەکتری، لەم بارەدا پزیشکە ژنەکە بەهۆی ناوبینەکەوە ســـەیری ناوەوەی زێ دەکات و بە وردی لە ملی منداڵدان ورد دەبێتەوە کە راســـتەوخۆ کەوتۆتە بنکەکەیەوە.

پزیشـــکەکە نموونەیەك لە دەردراوەکانـــی زێ وەردەگرێت بۆ ئەوەی لەژێر میکرۆسکۆبدا لێی بڕوانێت و جۆر و ژمارەی ئەو میکرۆبانە دیاری بکات کە تیایدایە هەروەها تویێژاڵێکی لێ وەردەگرێت بۆ ئەوەی بنێردرێت بۆ تاقیگە لێنۆڕین بەناوبین تەنهـاچەنـدخولەکێـکدەخایەنێـت.

- لێنۆڕین بەرکەوتن بە دەســت

پـــاش لێبوونەوە لە لێنۆڕین بە ناوبین و وەرگرتنی چەند نموونەیەکی زێی پێویســـت. پزیشـــکەکە دوو دەستکێشی لاســـتیکی تەنك و پاکژکراو دەکاتە دەستی و لەپاشـــدا دوو پەنجەی دەخاتە ناو زێ وە. بەدەستەکەی دیکەی پەستان دەخاتە سەر حەوزی ژنەکە و بە پەنجەکانی هەســـت بە مناڵدان و هەردوو هێلکەدانەکەی دەکات. ئـــەمتاقیکردنەوەیـــەبـــێئـــازارەوکەمـــترلـــەخولەکێـــکدەخایەنێـــت.

- مەمـــكگرتـــن

پێش ئەوەی ژنەکەلەســـەر مێزەکـــە بێتە خوارەوە پزیشـــکەکە لە هەردوو باری پاڵکەوتن و دانیشـــتندا لێنۆڕینی مەمکی ژنەکە دەکات، پزیشکە ژنەکە پەستان

دەخاتە سەر هەردوو گوێی مەمکەکان بۆ ئەوەی دڵنیابێت کە هیچ لێچۆڕینێکی مەمکیان تێدا نیە، هەروەها لەوەش دەکۆڵێتەوە کە هیچ جۆرە رژێنێکی لیمفاوی ناسروشتی لەژێر باڵەکاندا نەبێت.

پ: لە چ تەمەنێکدا پێویستە ژن سەردانی یەکەمی بۆ لای ژنە پزیشک بکات؟

- پێویستە کچی بچووك پیشانی پزیشکی ژن بدرێت ئەگەر هەستی کرد ناو ئەندامی زاوزێ ی دەخورێت یان ئەگەر هەستی کرد لێچۆڕینی زێ ی هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی، سەردانی یەکەم کاتێك دەکرێت کە کچە گەنجەکە ژیانی سێکسی (لەکاتی شوکردندا) دەست پێدەکات، وا پێویستی کرد کە حەپی دژە سکپڕی بخوات. ئەگەر کچ هێشتا پاکیزە بوو پزیشکە ژنەکە لێنۆڕی بەناوبین ناکات و پەنجە نابات بۆ مناڵدان و هێلکەدان، پزیشکە ژنەکە شێوەیەك لە کچەکە لەبارەی باری تەندروستیەوە وەردەگرێت دەربارەی قۆناغی رابردووی، هەروەها سەیری کێش و پەستانی خوێنبەرەکان دەکات، لەپاشدا داوای شیکاری خوێن دەکات بۆ دیاریکردنی رێژەی کۆلیسترۆڵ هەرچی لێنۆڕینی زێش هەیە بە توێژاڵوەرگرتن Frottis، لەپاش شەش مانگ دوای شوکردن داوای دەکات کاتێك کە ژنە گەنجەکە حەپی دژە سکپڕی تازە دەکاتەوە.

پ: ئایا پێویستە چاودێری پشکنینی نۆژداری ژن پاش تەمەنی نائومێدی بکرێت؟

- پشکنینی نۆژداری ژنی لەم قۆناغەی تەمەنیشدا زیاتر لەهەموو کاتەکانی دیکە پێویستە، چونکە بە تەواوی لەم قۆناغەدا زۆربەی ئەو

کێشانە هەوڵدەدەن کە پەیوەستن بە نەخۆشیەکانی ژنەوە. پاش تەمەنی نائومێدی پێویستە لەسەر ژنەکە بەردەوام بێت لەسەر لێنۆڕینی ساڵانە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجە و گرتنی وێنەی تیشکی مەمك هەموو هەژدە مانگ جارێك.

پشکنینی پزیشکی ژن بەشێوەیەکی رێك و پێك زۆر پێویستە بۆ ئەو ژنەی چارەسەرێکی هۆرمۆنی جێگرەوە وەردەگرێت. بەوەش دەتوانێت خۆی لە زۆرێك لە حاڵەتە شێرپەنجەییە کوژەرەکان دووربخاتەوە بە دۆزینەوەیان هەر لەسەرەتاوە.

توێژاڵوەرگرتن (Frottis):

پشکنینی تاقیگەیی بۆ توێژاڵی وەرگیراو لە توانایدا هەیە کە خانە شازەکانی منداڵدان دەربخات پێش ئەوەی بگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی، لەبەر ئەوە ئەم تاقیکردنەوەیە لەسەر ئاستی خۆپاراستن زۆر بایەخی هەیە.

توێژاڵوەرگرتن لە ملی منداڵدانەوە لەتوانایداهەیە ئەمانە دەربخات:

نائاسایی خانەیی (Dysplasia)

بریتییە لە گەشەیەکی شاز لەخانەکان یان ئەو برینانەی کە نزیکن لە مەترسیەوە.

وەرەمی کۆندولیما (Condylomes) بریتییە لە زیادە گۆشتی دەرپەڕیو لە ڤایرۆسەوە پەیدادەبن ئەگەر چارەسەری ئەم وەرەمانە نەکرێت لەوانەیە پەرەبسێنێت و ببنە شێرپەنجە. لەبەرامبەردا هەر برینێك ئەگەر لەسەرەتادا چارەسەرکرا بە تەواوی چاك دەبێتەوە ئەگەری بوونی بە شێرپەنجە نامێنێت

- **توێژاڵی زێی:**

یارمەتی دەدات کە زانیاری لەسەر رێکی کاری هێلکەدان وەربگرین چونکە زێ ئـــەو ئەندامەیە کە هۆرمۆنەکانی هێلکەدان بەشـــێوەیەکی بنەڕەتی بۆی دەچن لەبەر ئەوە بوونی خانەکانی زێ لە حاڵەتی تێربوونی هۆڕمۆنیدا مانای چالاکی هێلکەدانەکان دەگەیەنێت.

پ: چۆن توێژاڵ وەردەگیرێت و لێنۆڕینی بۆ دەکرێت؟

- توێژاڵ لە لێنۆڕگە لەکاتی پشکنینی پزیشکیدا وەردەگیرێت یا لە تاقیگە لەئەنجامی داوای پزیشـــکی چارەســـەرەوە وەردەگیرێت لـــەدوای ئەوەی ناوبینی پزیشکی دەخرێتە زێ وە بۆئەوەی سەرنج بدرێتە ملی مناڵدان، پزیشـــکەکە بەهۆی خشاندنێکی نەرمەوە سێ نموونە لە خانەکان لە سێ ناوچـــەی جیادا وەردەگرێت: بنی زێ، ســـەرەتای ملی مناڵدان، و جۆگەی مل. خانە لێکراوەکان دەخرێنەســـەر پەرەیەکی شوشەیی تەنك و بەهۆی (ســـپرای) یەوە چەســـپ دەکرێن، لەپاشـــدا دەنێردرێت بۆ تاقیگەیەکی پســـپۆر بۆ شیکردنەوەیان، تاقیگەکە بەرئەنجامی شیکاریەکە راستەوخۆ دەنێرێتـــەوە بۆ پزیشـــکە چارەســـازەکە کەئەویش لەکاتی پێویســـتیدا بەرئەنجامەکە بەنەخۆشەکە دەڵێت.

بەهیچ جۆرێك لێکردنەوەی ئەو خانانە یا توێژاڵەکە ئازاری نایەت چونکە ملی مناڵدان هەستیارییەکی تایبەتی نییە.

چاودێری پزیشکی

پ: چۆن توێژاڵەکان بەپێ ی بەرئەنجامەکانی شیکاریی پۆلێن دەکرێن؟

- توێژاڵەکان بەپێی ئەنجامەکانی شیکاریی دەکرێن بە پێنج جۆرەوە:

- **جۆری یەکەم**: ئەوە دەگەیەنێت کە خانەکانی ملی منداڵدان بەتەواوی ساغن و هیچ تێکچوونێکیان تێدا نییە. ئەم جۆرە لە کەسدا نابینرێت لەو کچانەدا نەبێت کە لە سەرەتای ژیانی سێکسیاندان.

— **جۆری دووەم**: کە زۆر بڵاوەو لەو ژنانەدا دەبینرێت کە لەسەر پەیوەندی سێکسیان بەردەوامن یان ئەوانەی منداڵیان بووە، شیکاری تاقیگەیی دەریدەخات کە هەندێك خانەی جیاواز لەخانە ئاساییەکان هەن بێ ئەوەی پێویست بکات گومانیان لێ بکرێت. بۆ زیاتر روونکردنەوەو دڵنیابوون جەخت لەسەر نەبوونی خانەی پیس تیایاندا دەکرێتەوە.

- **جۆری سێیەم**: ئەو دەستەیە دەگرێتەوە کە هەندێك خانەی گومان لێکراویان تیادا دەبینرێت لەبەر ئەوە سەرلەنوێ شیکاریان بۆ دەکرێتەوە بۆ دڵنیابوون.

- **جۆری چوارەم و پێنجەم**: شیکاری دەریدەخات کە هەندێك خانەی شاز هەیە، لەبەر ئەوە کارەکە وا پێویست دەکات لێنۆڕین و تاقیکردنەوەی تەواوکاریان بۆ ئەنجام بدرێت.

ئێستا پزیشکەکان ئەو سێ جۆرەی دوایی واتە (سێیەم و چوارەم و پێنجەم) بەکارناهێنن لەبری ئەوانە زاراوەی لادانی خانەیی Dysplasies بەکاردەهێنن و ئەو لادانەش دەگەڕێتەوە بۆ سێ پلە: لادانی سوك، لادانی ناوەند، لادانی بەهێز. ئەگەر چارەسەری خانە شازە لادەرەکان نەکرێت ئەوا دەگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی لەبەر ئەوە زوو دۆزینەوەیان بایەخێکی زۆری هەیە.

پ: ئایا تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن Frottis هەموو جۆرە شێرپەنجە زاوزێیەکان دەردەخات؟

□ ئەم تاقیکردنەوەیە تەنها یارمەتی دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵدان

دەدات و جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە دەرناخات کە لەوانەیە لەناوپۆشی منداڵدان یان دیواری دەرەوەی منداڵدان یان جۆگەکان یان هەردوو هێلکەداندا هەبن.

لەگەڵ دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵداندا واپێویست دەکات چەند تاقیکردنەوەیەکی تەواوکاری قوڵ بکرێت بۆ ئەوەی دیاریکردنێکی تەواو کۆتایی بەدەست بهێنرێت لەبەر ئەوە لێنۆڕین بەناوبینی زێی Colposcopie دەکرێت و لەکاتی پێویستیشدا لێنۆڕینی زیندەیی (Biopsy) دەکرێت واتە لێکردنەوەی پارچەیەکی بچووك لەشانەی ملی منداڵدان و شیکردنەوەی لە تاقیگە.

پ: کەی پێویستە تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن بکرێت؟

- تاقیکردنەوەی یەکەم پاش ماوەیەکی کورت لەدەستپێکردنی کاری سێکسیەوە (لەکاتی هاوسەرگیری دا) دەکریت، ئەو پزیشکەی نەخۆشی ژنانەی کە حەبی دژە سکپڕیت بۆ دەنوسێت هەر ئەو ئاماژە بەم تاقیکردنەوەیە لەکاتی پشکنینی خولی نۆژداری دا، دەکات پاش ئەوە پێویستە سالانە یان هەر 18 مانگ جارێك ئەم تاقیکردنەوەیە بکرێت.

لەگەڵ ئەوەی گۆڕینی خانە شازەکان بۆ خانەی شێرپەنجەیی ماوەیەکی زۆری دەوێت (چەند ساڵێك) لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە رەچاوی زۆر لەخۆ ئاگاداربوون و بایەخ بەخۆدان بکرێت. لەکاتی بوونی لادانی خانەیی (Dysplasies) دا کە سەرچاوەکەی ڤایرۆسی بێت، پێویستە لەکاتی کاری سێکسی دا رەچاوی هەموو پارێزگارییەك بکرێت بۆ ئەوەی گواستنەوەی میکرۆبەکە روونەدات، هەروەها پێویستە تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن هەر شەش مانگ جارێك بکرێت بۆ ئەوەی لە باری خانەکان دڵنیا بن. هەمە چەشنەیی لە پەیوەندییە سێکسیەکاندا یارمەتی بلاوبوونەوەی نەخۆشیە

ڤایرۆســییەکان دەدات، لەبەر ئەوە دەبینین دیاردەی بوونی "لادانی خانەیی" لای کچە هەرزەکارەکان زۆرە.

دەتوانرێــت تاقیکردنەوەی توێژاڵوەرگرتن لەهەموو ســات و کاتێکدا بکرێت جگە لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا یان لەکاتی بوونی هەوی ناو زێدا، بەڵام باشترین کات پێش هێلکۆکە دانانە.

چاودێری مەمکەکان:

مەمکەکان پێویستیان بەچاودێرییەکی تایبەتی هەیە لەبەر ئەوەی خاڵی لاوازی جەستەی ژنە،چونکە تووشــبوون بەشێرپەنجەی مەمک ٪28 ی کۆی تووشبوونەکانی شێرپەنجە دەگرێتەوە.

گەلێك جۆری جیــاواز لە لێنۆڕینەکان هــەن و تاقیکردنەوەکانیش یارمەتی دۆزینــەوەی شــێرپەنجەی مەمك دەدەن، و بــەوەش دەرفەتــی چاکبوونەوە دەخەنە بەردەست.

بوونی هەڵئاوســان یان گۆی بچووك بچووك لە مەمکــدا بەڵگەنین بۆ بوونی شــێرپەنجە لەبەرئەوە پێویســت ناکات هەمــوو جۆرەکانی لێنۆڕینی شــێرپەنجەیی بکرێت.

لێنۆڕینی کلینیکەلی:

لێنۆڕینی مەمك بەشێکە لە پشکنینی خولی نۆژداری کە ژن ئامادەدە دەبێت لە لێنۆڕگەی تایبەتی نۆژداری ژن بیان کات، لێنۆڕینەکە لەباری پاڵکەوتن لەســەر پشــت دەکرێت، لەپاشدا بە دانیشتنەوە، بەمەرجێك قەد بەدەرەوە بێت.

پزیشکەکە بەدەســت مەمکەکان دەپشکنێت بۆ ئەوەی بزانێت هەڵئاوسان یان وەرەم هەیە، هەر بەدەست پیاهێنان دەتوانێت بزانێت قەبارەی وەرەمەکەو رەقیەکەی چەنــدە بــەوەش دەزانێت کە ئایــا وەرەمێکــی ریشــاڵییە (Adenofibrome) یان تورەکەییە (Kyste) یا وەرەمێکی خراپە، بەڵام ئەمە تەنها دیاریکردنێکی سەرەتاییە پێویستە لێنۆڕینی تەواوکاری بۆ بکرێت بۆ ئەوەی دیاریکردنێکی ورد و تەواو بەدەست بهێنرێت.

سەرەڕای دەست پیاهێنان پزیشکە ژنەکە پەستان دەخاتە سەر گۆی مەمکەکان، بۆ ئــەوەی بزانێت هیــچ لێچۆڕینێکی مەمك هەیە، هەروەها دەســت دەدات لە لیمفە رژێنەکانەوە کە کەوتونەتە بن هەنگڵەوە.

پ: چۆن ژن خۆی چاودێری مەمکەکانی دەکات؟

☐ بەرامبەربــە ئاوێنە لە رووناکیەکی باشــدا دادەنیشــێت و قۆڵەکانی بۆ خوارەوە خاو دەکاتەوە، لەپاشــدا بەباشی ســەیری ئەم شتانەی خوارەوە دەکات:

ـ نەبوونی جیاوازی لەنێوان مەمکەکاندا لەبارەی شێوەو رێکییەوە.

ـ نەبوونی چرچی (قەدبوون)یان بۆشــایی بچووك لەشــوێنێکدا لەپێســتی مەمکەکاندا.

ـ نەبوونی پەڵەیەکی سور لەسەر رووی مەمکەکان کە گومان دروست بکات.

ـ نەقوپانی گۆی مەمکەکان ئەگەر زۆر کەمیش بن.

ـ دەرنەچونی کێم یان لێچۆڕین لە گۆکانەوە.

پ: دەستلێدانی خۆیی (Autopalpation) چییە؟

- ئەوەیە کە ژنەکە خۆی لێنۆڕینـــی مەمکەکانی بکات ئەوەش لەرێگای دەستلێدانی خۆیی دەبێت.

بـــاری جێگەیی مەمك لەژنێکەوە بۆ یەکێکــی دی دەگۆڕێت لەوانە لە هەموو بەشـــەکانی دا هاویـــەك بێت، یـــا هەندێك دەنکۆڵەی تێـــدا بێـــت بەتایبەتی لەنزیك قۆڵەکانـــەوە کە بەزۆری لەو شـــوێنەدا لیمفـــە گرێیـــەکان زۆرن، هەروەها نەرمی یان توندیەکەی لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت.

لەئەنجامـــی دەســـتلێدانی مەمکـــەکان لە لایـــەن ژنەکە خۆیەوە، سروشـــتی مەمکەکانـــی بۆ دەردەکەوێـــت و لەگەڵیاندا رایەت، لەبەر ئەوە هـــەر گۆڕانێکی کتوپڕ تیایاندا رووبدات وەك دەرکەوتنی گۆیەکی بچووك لەژێر پێستەکەیدا یان گەورەبوونی لیمفەگرێکان کە خۆیان لەبنەڕەتداهەن.

لەگـــەڵ تێبینیکردنی هەر گۆڕانێکدا پێویســـتە راوێژ بەپزیشـــك بکرێت کە دەتوانێت ژنەکە دڵنیابکاتەوە، یان ئاماژە بەوە بدات کە هەندێك لێنۆڕینی دیکە هەیە پێویستە بیانکات.

پ: ژن چۆن دەتوانێت دەستلێدانی خۆیی ئەنجام بدات؟

- **بەسەر پێوە:**

ژنەکە لەمێشـــکی خۆیدا مەمکی دەکات بەچوار بەشـــەوە، لەبەشی یەکەمەوە دەســـت پێدەکات و لێنۆڕینـــی هەریەك ســـانتیمەتری دەکات و هەوڵی ئەوە دەدات کە لەسەر پەراســـوەکان بیانجوڵێنێت. پاش لێبوونەوە لەدەستلێدانی هەموو بەشەکان بە

وردی، گۆکان دەگوشێت هەروەك بیەوێت شلەیەکیان تێدا دەربهێنێت.

ـ باری لەسەرپشت پاڵکەوتن:

ژنەکە لێنۆڕینەکەی پێشوو دووبارە دەکاتەوە بەهەموو حاڵەتەکانیەوە، دەست دەدات لەهەندێك شوێن بەتایبەتی بن هەنگڵەکان. ئەگەر هەستی بەگرێیەکی ڕەق و چەسپاو کرد (کەناجوڵێت) پێویستە سەردانی پزیشك بکات ئەم دەستلێدانەی ژن خۆی، مانای ئەوە نیە ئیتر پێویستی بەدەستلێدانی پزیشکی ژن نیە لەلێنۆڕگە لەکاتی پشکنینی نۆژداری ساڵانەدا و لەگەڵ دەستپێکردنی تەمەنی چل و پێنج ساڵی پزیشك بەژنەکە دەڵێت کە پێویستە وێنەیەکی تیشکی مەمك (Mammographie) هەردوو ساڵ جارێك بگرێت.

پ: کەی ژن لێنۆڕینی مەمکەکانی خۆی بکات؟

- ☐ پێویستە هەموو مانگێك بەشێوەیەکی ڕێك و پێك ئەم کارە بکات بۆ ئەوەی ئەگەر هەر گۆڕانێکی کت و پڕی لەسەر مەمکەکان بەدی کرد زوو پێی بزانێت.

بەهۆی ئەم تاقیکردنەوەیەوە لەسەرەتای هەر سوڕێکی مانگانەدا پاش چەند ڕۆژێك لە کەوتنە سەرخوێن کە لەو کاتەدا هێشتا مەمکەکان توند و هەڵئاوسا و نەبوونەتەوە لەژێر کاری ڕژاندنی هۆرمۆنەکاندا پێش هێلکەدانان.

وێنەی تیشکی مەمکەکان Mammographie:

بریتییە لە لێنۆڕینی مەمکەکان بەتیشك بەهۆی ئامێرێکەوە پێی دەوترێت (سینۆگراف) ئەم لێنۆڕینە ئازاری نیە لەگەڵ ئەوەی پێویستی بە کۆکردنەوەی مەمکەکان

و پەستان خستنە سەریانە لەژێر دوو لەوحدا لەکاتی وێنەگرتنەکەدا. لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لێنۆڕینەکە پاش کەوتنە سەرخوێن بکرێت، چونکە ئەو کاتە مەمکەکان کەمتر گرژ دەبن پاش وێنەگرتنەکە پزیشك پشکنینێکی کلینیکی بۆ دەکات ئەوسا هەرچییەکی لەوێنە تیشکیەکەدا دیوە بەژنەکە دەڵێت.

وێنەی تیشکی بۆ مەمك بۆ دەرخستنی شێرپەنجە پێویستە.

پ: کەی پێویستە وێنەی تیشکی مەمک بگیرێت؟

☐ لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا داوای گرتنی وێنەی تیشکی دەکرێت:

- کاتێك مەمك بەشێوەیەکی نائاسایی گەورە دەبێت.

- بۆ دۆزینەوەی ئەگەری شێرپەنجەیەك لەسەرەتای چل ساڵییەوە بۆ ژنێك کە بارودۆخی لەباری هەیە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە.

- وەك کارێکی رۆتینی بۆ دەرخستنی شێرپەنجە پاش تەمەنی چل و پێنج ساڵی وێنەی تیشکی یارمەتی دۆزینەوەی ئەو شێرپەنجەیە دەدات کە تیرەکەی گەیشتۆتە 3 ملم، بەڵام لێنۆڕینی کلینیکی نایدۆزێتەوە ئەگەر لە 1 ملم کەمتر بوو.

- لەتەمەنی نائومێدیدا پێش دەستکردن بەچارەسەری هۆرمۆنی.

- پێش نەشتەرگەری جوانکاری مەمك.

پ: ئایا وێنەگرتنی تیشکی زیان بە مەمکەکان دەگەیەنێت؟

☐ بەهیچ جۆرێك زیان بەمەمکەکان ناگەیەنێت چونکە ئەو ئامێرانەی ئێستا لەوێنەگرتندا بەکاردێن بڕێکی زۆر کەم لەتیشکی (X) دەنێرن.

و لەهەموو حاڵەتێکیشدا ئەگەری زیانبەرکەوتن لەبەکارهێنانی ئەم تیشکەوە زۆر لاوازە بەرامبەر ئەو سوودە زۆرەی لەئەنجامەکەیەوە وەردەگیرێت.

پ: ئەو ماوە پێویستە چەندە کە لەنێوان دوو وێنەگرتنی تیشکی دا دەبێت؟

- خۆپاراستن تەندروستی باش داوادەکات کە وێنەی تیشکی بۆ مەمك بەشێوەیەکی ڕێك و پێك هەر دوو ساڵ جارێك لە تەمەنی 40 50 ساڵییەوە بگیرێت و هەر 18 مانگ جارێکیش لە تەمەنی پەنجا ساڵییەوە.

پ: ئایا دەتوانرێت وێنەی تیشکی مەمک لەکاتی سکپڕیدا بگیرێت؟

- دەتوانرێت ئەوە بکرێت جگە لەدوو مانگی یەکەمی سکەکە نەبێت چونکە هەموو ئەندامەکانی کۆرپەلەکە لەو دوو مانگەدا دروست دەبێت هەرچۆنێك بێت: پارێزگاری سکی ژنەکە لەکاتی وێنەگرتنەکەدا بکرێت بەهۆی بەروانکەیەکی پارێزەرەوە کە لە قورقوشم دروست کراوە نایەڵێت تیشکی (X) بگاتە مناڵدان. پێویستە ئەوەش بزانرێت کە پزیشك لەکاتی سکپڕیدا وێنەی تیشکی بۆ ژن نانوسێت جگە لەو حاڵەتانەی کە گۆیەکی ڕەقی نەبزێو لە مەمکەکاندا دەبێت.

دیاریکردن Diagnostic

کاتێك تێکچوونێکی فەرمانی زاوزێ ڕوودەدات یان کاتێك لێنۆڕین لادانێکی خانەیی دەردەخات. دەست دەکرێت بە لێنۆڕینی تەواوکاری بۆ دیاریکردنی ورد.

لێنۆڕینی بڕی هۆرمۆنەکان لە جەستەدا:

مەبەست لەم لێنۆڕینە دیاریکردنی بڕی ئەو هۆرمۆنە سێکسیانەیە کەژێر

مێشــكە ڕژێن یــا هێلكەدانــەكان یا ئەوانــەی ئەندامەكانــی دیكە لەكاتی ســكپڕیدا دەیرپێژن.

تەكنیكە پزیشــكیەكان ئەمڕۆ بەرەو دیاریكردنی ئەم بڕانە دەڕۆن لە ڕێگای پلازمای خوێنەوە لە بریتی ڕێگا كۆنەكە كەپشتی بە میزەوە دەبەست، بۆئەم مەبەستە پێویســتە نموونەیەك لە خوێن وەربگیرێتو بنێردرێت بۆتاقیگەی تایبەت بە شیكاری هۆرمۆنی.

پ: كەی پەنا بۆ لێنۆڕینی هۆرمۆنی بەرین؟

□ هەركاتێك پێویستی كرد پەنا بۆ زانینی باش كاركردنی هەر ڕژێنێك دەبەین لە ڕژێنە هۆرمۆنیەكان، پێویســتە بڕی پرۆجیســترۆن و ئیستڕادیۆل لەخوێندا لەكاتی تەمەنی نائومێدیدا دیاری بكەین بۆ ئەوەی چالاكی هێلكەدانەكان بزانین هەروەها لەم قۆناغەدا پێویستە بڕی هۆرمۆنەكانی (FSH) و (LH) دیاری بكەین.

لێنۆڕینی دەردراوەكانی زێ:

لەناوچــەی جیاجیای زێ وە دەردراو كۆدەكرێتەوە ودەنێردرێت بۆ تاقیگە بۆ شیكاركردنیان، پێش وەرگرتنی نموونەكان داوا لەژنەكە دەكرێت هیچ پاكژكردنەوەیەك بۆ زێی لە قولاییدا نەكات تابەرئەنجامەكان چەواشەكار نەبن.

پ: كەی پەنا دەبەین بۆ لێنۆڕینی دەردراوەكانی زێ؟

□ هەر كاتێك ژن هەستی كرد لێچۆڕینی نائاسایی زێی هەیە بەبڕی زۆرو بۆن ناخۆش كەئەمەش بەڵگەی بوونی هەوكردنە. شیكاری تاقیگەیی دەتوانێت جۆری ئەو میكرۆبەی بۆتە هۆی هەوكردنەكە دیاری بكات هەروەها دەشتوانێت جۆری دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك)ی پێویست دیاری بكات.

ناوبینی زێ (Colposcope):

بریتییە لەوردبوونەوە لەلاکان و بنی زێ بەهۆی ناوبینێکی تایبەتەوە ئەم لێنۆڕینەی زێ بەناوبین کاتێك دەکرێت کە لێنۆڕینی نموونە خانەکانی زێ خانەی شاز دەربخات کەلەئەنجامی تێکچوونێکی شانەیی لەملی منالّداندا (دیسپلازیا) رووی داوە یا لەبەرئەنجامی دەردێکی ڤایرۆسیدا.

لێنۆڕینی زێ بریتییە لە پشکنینێکی ساکار کە دلّەڕاوکێی ناوێت کەهەر لە لێنۆڕگەی پزیشکی ژن دەکرێت واباشە لە نێوان رۆژی هەشتەم و رۆژی چواردەهەمی سوڕی مانگانەدا بکرێت واتە لەکاتێکدا کەملی منالّدان دەرچەکەی فراوان دەبێت.

لەپاش ئەوەی ناوبینەکە دەخرێتە زێ وە ملی منالّدان بە گیراوەی ترشی سرکیك چەوردەکرێت یا بە گیراوەی لۆگۆل (ئاوێتەکانی ئایۆدین) بۆئەوەی ئەو ناوچانەی گومانیان لەسەرە بەباشی دەربکەون.

وێنەگرتنی منالّدان: Hysterographic

بریتییە لە وێنەیەکی تیشکی بۆ بۆشایی منالّدان و جۆگەکان پێش ئەوەی وێنەکە بگیردرێت پێویستە منالّدان و جۆگەکان بە ماددەیەك لەئاوێتەکانی ئایۆدین بکوترێت کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پێدارۆیشتنی تیشکی X.

کرداری کوتانەکە لەرێگای ملی منالّدانەوە دەبێت، لەپاش کوتانەکە پزیشکی پسپۆڕ لێنۆڕینی تیشکی (واتە سەیرکردن بە هۆی ناوبینی تیشکییەوە) ئەنجام دەدات، لەپاشدا گرتنی چەند وێنەیەکی تیشکی بەچەند قۆناغێك، پێویستە ئەم وێنەگرتنە تیشکییە لە نێوان رۆژی شەشەم و رۆژی دوانزەهەمینی سوڕی مانگانەدا بگیرێت، واتە پێش وادەی هێلکەدانان لەترسی لەناوبردنی هێلکە پیتراوەکە.

ئەم لێنۆڕینە زۆر ئازاری نییە واباشتریشە لەشەوی لێنۆڕینەکە شافێکی دژی کرژبوون هەڵبگیرێت لەدواتریشدا پێش لێنۆڕینەکە بەسەعاتێك یان دووسەعات.

پ: کەی پەنا بۆ وێنەگرتنی مناڵدان بەرین؟

- پەنابردن بۆ وێنەگرتنی مناڵدان لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا دەبێت:

ـ لەچوارچێوەی گەڕان بەدوای هۆکانی نەزۆکی دا، ئەمەش یارمەتی ئەوە دەدات کە پزیشك لە حاڵەتی رەحەتی مناڵدان تێ بگات.

ـ لەحاڵەتی مناڵدانە ناوپۆشی (Endometriose).

ـ لەحاڵەتی خوێنبەربوون لەتەمەنی نائومێدیدا.

ـ بۆ دۆزینەوەی هەڵئاوسانی پەردەی مناڵدان (دروست بوونی پولیب POlypes) یا بەریشاڵ بوونی مناڵدان (Fibroma).

ـ بۆ زانینی باری مناڵدان لەحاڵەتی بریندارکردنی مناڵدان بە هۆی نەشتەرگەری قەیسەرییەوە ئەویش پێش دانانی لەولەب دەکرێت.

سەیرکردنی مناڵدان بە ناوبین Hysteroscope

بریتییە لە سەیرکردنی بۆشایی مناڵدان بەهۆی ناوبینێکی تایبەتییەوە، بۆ ئەم لێنۆڕینە گازێك دەخرێتە ناو مناڵدانەوە بۆئەوەی لاکانی لەیەکتری دووربخاتەوە.

سەرەڕای ئەمە دەتوانرێت نەشتەرگەری بچووك لەناو مناڵداندا بەهۆی ئامرازەکانی نەشتەرگەری بچووکەوە، بکرێت کەهەر لە رێگەی ناوبینەکەوە ئامرازەکان دەخرێتە ناوەوەو کارەکە ئەنجام دەدرێت.

سەیرکردنی ناوپۆشی مناڵدان بەهۆی ناوبینەوە لە لێنۆرگەی پزیشك دەكرێت كەزۆر ئازاری نیە، دەشتوانرێت ئازارەكە بەهۆی شاف هەڵگرتنی دژی كرژبوونەوە نەهێڵرێت كە سەعاتێك یا دوو سەعات لە پێش سەیركردنەكەدا هەڵدەگیرێت. هەرچی كاری نەشتەرگەرییەكەشە بەهۆی ناوبینی منالدانەوە دەكرێت كەلەنەخۆشخانەو لەژێر سەیركردنی گشتی لەشدا بەئەنجام دەگەیەنرێت.

پ: کەی پەنا بۆناوبینی مناڵدان بەرین؟

□ دەتوانین پەنا بۆناوبینی مناڵدان بەرین هەرچەند ویستمان پەككەوتن یا دەردێك لەناو مناڵداندا بدۆزینەوە، ولەحاڵەتی نەشتەرگەری بچووك لەمناڵداندا وەك لێوەرگرتنی توێژاڵی لە ناوپۆشی مناڵدان (Biopsic) واتە لێكردنەوەی پارچەیەكی بچووك لەشانەی مناڵدان بۆ لێنۆرینی خانەكانی، یا دەرهێنان و لابردنی وەرەمە بچووكە ریشاڵییەكان یا لینجەكان یا كورتاجی ناوپۆشی مناڵدان Curetage یا دەرهێنانی لەولەبی دژە سكپربوون.

ناوبینكردنی سك (Colioscope):

بریتییە لەوردبوونەوەو سەیركردنی ناوسك لەرێگای ناوبینێكی رووناكی تایبەتەوە كە پێی دەوترێت ناوبینی ناوەوە (Endoscope) ئەم ناوبینە لەرێگای درزێكی بچووكەوە دەخرێتە سكەوەو لەهەمان كاتدا برێك دوانۆكسیدی كاربۆنیش دەخرێتە ناو هەناوو سكەوە بۆئەوەی بیئاوسێنێت و لەهەمان كاتیشدا ئەندامەكانی ناو سك لەیەكتری دووربخاتەوە، بەم رێگەیە پزیشك دەتوانێت مناڵدان و هێلكەدان و رەحەتیەكان جیابكاتەوە وتێكرای هەناوی حەوزیش.

ناوبینكردنی هەناوی سك لەژێر كاری بەنجی گشتیدا دەبێت و پێویستی بەوەشە كەكەسەكە دوو یا سێ رۆژ لەنەخۆشخانە بمێنێتەوە.

پ: كەی پەنا بۆناوبینی كردنی سك دەبەین؟

□ هەر كاتێك پێویست بوو سەیری ئەندامەكانی ناو ناوسك بكەین بەمەبەستی دۆزینەوەی نەخۆشیەك، ئەوا پەنا بۆسەیركردنی هەناوی سك بەناوبین دەبەین وەك:

- ئازاری بەردەوام لەحەوزدا.

- هەوكردنی جۆگەكان (جۆگەكانی فالوب).

- گومان بەروودانی سكپڕی لەدەرەوەی منداڵدان.

- تەواوكردنی پشكنین لەسەر هۆكارەكانی نەزۆكی وەك گرتنی وێنەی تیشكی كەدەری دەخات دەردێك لەسەر رەحەتیەكان هەیە.

- دەرهێنانی هێلكۆكەی پێگەیشتوو لە هێلكەدانەوە بەمەبەستی پیتێنی دەستكرد لە شووشەدا (Invitro)

- بەستنی رەحەت (داخستنی بۆرییەكان).

سەرەڕای گرنگی دیاریكردن بەناوبین بۆ دەرهێنانی نموونە لەشانەكانی ناوەوەی سك بێ ئەوەی پێویست بەكردنەوەی سك بكات، ئەم كردارە بەهۆی دروستكردنی درزێكی بچووكەوە دەبێت لەناوچەی موسەڵدان و بردنە ناوەوەی بۆرییەك كەئامرازی وردبینی لەگەڵدایە، جێی ئاماژەیە ئەم درزانە كەبۆئەم كردارە پێویستن زۆربچووكن تارادەی ئەوەی نەبینرێن.

لێنۆڕینی زیندەیی یا لێنۆڕینی شانەكان (Biopse):

بریتییە لە لێكردنەوەی شانە یان خانەكان لەلەشی زیندوو لێنۆڕینیان

لەژێر میکرۆسـکۆبدا بەئامانجی دیاریکردن و بەنموونـه وەرگیراوەکەش دەوترێت " توێژاڵە".

توێژاڵەی ملی مناڵدان:

بریتییە لەوەرگرتنی پارچەیەکی بچووك (نموونەیەك) لەشانەی ملی مناڵدان بەهۆی مەقاشێکی تایبەتییەوە، ئەم کردارە چەند چرکەیەکی کەمی پێ دەچێت و بێ ئازارە، نموونەکە (توێژاڵەکە) دەخرێتە ناو شـلەیەکی فسیۆلۆژییەوە و دەنێردرێت بۆ تاقیگە، لەژێر تیشـکی ئەنجامی تاقیگەکە دیاریکردنی نەخۆشیەکان دیاری دەکرێت و ئەو کاتە دەتوانرێت چارەسەری گونجاو دیاری بکرێت.

توێژاڵەی ناوپۆشی مناڵدان:

بریتییە لە وەرگرتنی پارچەیەکی بچووك (نموونەیەك) لە پەردەی ناوەوەی مناڵـدان، بۆئەم مەبەسـتە بۆرییەکی زۆر ورد ڕەوانەی بۆشـایی مناڵدان لە ڕێی ملی مناڵدانەوە، دەکرێت ئەگەر ملەکە تەسك بوو لەوانەیە هەست بەهەندێك ئازار بکرێت کـەزۆر زوو لەناودەچێـت لەبەرئەوەی هەمـوو کردارەکە چەنـد چرکەیەکی کەمی پێدەچێت.

پ: کەی پەنا دەبەین بۆ لێنۆڕینی توێژاڵ لەناوپۆشی مناڵداندا؟

☐ لەم حاڵەتانەدا پێویستە پەنا بۆ ئەو لێنۆڕینە بەرین:

- بوونی خوێنبەربوون لـەدەرەوەی کاتەکانی کەوتنەسـەرخوێن بەتایبەتی لەتەمەنی نائومێدیدا.

- ڕوودانی نەزۆکی، ئەوەش بۆ ئەوەی بزانرێت ناوپۆشی مناڵدان لە هۆرمۆنەکان

تێربووە، بەوەش لە چالاکی هێلکەدان تێدەگەین.

وێنەی دەنگی Echographie:

وێنەی دەنگــی رێگا خۆش دەکات بۆ بینینی ئەندامەکانی ناوەوە یا کۆرپەلە، ئــەوەش بەهۆی لەرەلــەرەی دەنگییەوە کە (تــردد) ەکەی بەهێز بێت بەشــێوەیەك کەزەحمەتە گوێمان لەدەنگەکە بێت چونکە لەرەلەرەکان سەروو دەنگین (Ultrason). لەرەلەرە ســەروو دەنگییەکان، تەنە هەمەجــۆرەکان بەخێرایی جیاجیا دەبڕن، کاتێك شەپۆلێکی دەنگی بەر ئەندامێك دەکەوێت دەگەڕێتەوە بۆلای سەرچاوەکەی لە شێوەی زایەڵەدا. ئەوسا ئامێری وێنەگرتنی دەنگییەکە وەری دەگرێت و دەیگۆڕێت بۆ وێنەیەکی فۆتۆگرافی کەلەسەر شاشەکە دەردەکەوێت.

وێنەگرتنــی دەنگــی بەهیچ شــێوەیەك ئــازاری نییە چ بــۆ دایکەکەو چ بۆ کۆرپەلەکەش تەنها دایکەکە پێویســتە نیو لیتر تایەك لیتر ئاو بخواتەوە بە سەعاتێك پێــش وێنەگرتنەکــە. پڕبوونی میزەڵدان بەمیز یارمەتی ئەوە دەدات کەســنورەکانی منداڵدان بەوردی دەربچێت.

پێــش وێنەگرتنەکە ســك بەماددەیەکی جەلاتینــی چەوردەکرێت بۆئەوەی بەرکەوتنی سەری بۆری سەرو دەنگەکە و پێست دەستەبەر بکات، ئەوسا پزیشك سەری بۆریەکە بەســەر ســکدا دەگێڕێت و وێنە جیاوازەکان لەســەر شاشەکە دەردەکەوێت و ئەویش واتە پزیشکەکە کام وێنەیەیان روون و دیارە دەیهێڵێتەوە.

پ: کەی پەنا بۆ وێنەی دەنگی بەرین؟

□ لە بواری نەخۆشیەکانی ژندا:

وێنەگرتنی دەنگی لەم بوارەدا بۆ ئەمانە بەکاردێت:

ـ دەرخستنی بوونی وەرەمێکی ریشاڵی منداڵدان یا بوونی تورەکە لەسەر هێلکەدانەکان.

ـ زانینی گەشەی هێلکەدانە چیکڵدانەکان لەکاتی بڕیاردانی پەڕینی دەستکرددا.

ـ دڵنیابوون لەباری دانانی لەولەب کەدژی سکپڕییە کاتێك کەهەردوو پەتەکەی ئەملاو ئەولای لەبنی زێ دا جێگیر دەکرێت.

ـ لێکۆڵینەوە لەبوونی زیاتر لە کۆرپەلەیەك لە منداڵداندا.

وێنەی دەنگی بەباشی وەرەمەکانی منداڵدان دەردەخات هەروەها بیرۆکەیەکی ئاشکراش دەربارەی باری جۆگەکان بەدەستەوە نادات، لەبەرئەوە بەم رێگەیە ناتوانرێت باری سکپڕبوون لەدەرەوەی منداڵدان بزانرێت.ئەوەی پەیوەندی بەژنی سکپڕەوە هەیە.

وێنەی دەنگی رێگە دەدات بەزانینی:

ـ تەمەنی کۆرپەلە بەمەرجێك وێنەکە پێش هەفتەی دەیەم لە سکپڕییەکە گیرابێت رێژەی هەڵە لەخەملاندنی تەمەنی کۆرپەلە لەسێ رۆژ تێپەڕناکات.

ـ بوونی جەمك (دووانە).

ـ توخمی کۆرپەلەکە (نێرە یان مێ).

ـ ئەگەری بوونی تێکچوون لە کۆرپەلەدا، ئەگەر ساکاریش بێت.

دیاریکردن لەسەر ئاستی مەمك

وێنەی تیشکی مەمك Mammographie:

هەرکاتێك هەســتمان بە گەورەبوونێکی نائاسایی لەمەمکدا کرد پەنا بۆ ئەم جۆرە وێنەگرتنە دەبەین.

وێنەی دەنگی مەمك Echographie:

ئەم لێنۆڕینە بە تەواوکەر دادەنرێت بۆ وێنەی تیشکی ئەگەر هەر گومانێکمان لە وێنەگرتن هەبوو.

بەهۆی وێنەی دەنگییەوە دەتوانرێت مەترسی وەرەم بخەملێنرێت هەروەها خەملاندنــی ئەوەی ئایــا وەرەمەکە رەقــە (بەمانایەکی دی ئایا وەرەمی پیســە) یا وەرەمێکی تورەکەییەو شلەی تێدایە، هەروەها وێنەی دەنگی یارمەتی ئەوە دەدات کە ناوچە قوڵەکانی ناوەوەی مەمك ببینرێت.

بەڵام وێنەی دەنگی ســودێکی زۆری لەبارەی شــێرپەنجەی مەمکەوە نییە، ئەو ئەگەرچی دەتوانێت وێنەی گرێیەکی مەمك دەربخات کەبەدەســت لێدان یان بە وێنەی تیشــکیش دەردەکەوێت، بەڵام ناتوانێت دەردە بچووکەکان لە قوڵایی مەمکدا دەربخات.

هێڵکاری گەرمی Thermographie

هێڵــکاری گەرمی بەندە بەناوچــەی وەرەمەکەوە کــەوەك هەر ناوچەیەك کەپڕبێت لە مولولەی خوێن، وزەی گەرمی دەردەکات، لەبەرئەوە ئەم هێڵکارە لێنۆڕینی بــڕی ئەو گەرمیەدەکات کەلەمەمکــەوە دەردەچێت لە ڕێگای تابلۆیەکی جۆری گرافی رەنگدارەوە.

بەڵام ئێستا ئەمجۆرە لێنۆڕینە کەمتر بایەخی پێدەدرێت لەبەرئەوەی وردییەکەی و بایەخی دیاریکردنیشی کەمە، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت پەنای بۆببرێت بۆ چاودێریکردنی پەرەسەندنی وەرەمێک کەلەوەوپێش دۆزرابێتەوە و جێگەکەی بەهۆی وێنەیەکی تیشکییەوە Mammographie دیاری کرابێت.

وێنەی تیشکی وشک Xerographie:

ئەم وێنەگرتنەی مەمك بۆ حاڵەتێك بەکاردێت کە پێویستی بەهێزی تیشکی زیاترە لەوەی وێنەی ئاسایی دەیگرێت و لەبەرئەوەی تیشکەکەی بەهێزە لەبەرئەوە زۆرێك لە نۆژدار – پسپۆڕەکان وازیان لێهێناوە لەگەڵ ئەوەی توانای دۆزینەوەی ئەو دەردە قوڵانەی هەیە کەبەباشی لە ڕێگای وێنەگرتنی ئاساییەوە نادۆزرێنەوە.

وێنەگرتنی جۆگە شیرەکان Galactographie

ئەم وێنەگرتنە کاتێك دەکرێت کەهەست بەبوونی شلاوێك بکرێت کەلەیەکێك لە کونەکانی گۆی مەمکەوە دێتەخوارەوە، لەڕێگای ئەم کونەوە گیراوەیەکی کیمیایی دەکرێتە ناو گۆکەوەو بەناو جۆگەکەدا بڵاو دەبێتەوە کەدەمانەوێت وێنەی بگرین، و ئەو کاتە بەئاشکرا دەبینرێت لە ڕێگای وێنەی تیشکی مەمکەوە (Mammographie). ئەم لێنۆڕینە بێ ئازارە.

دەرهێنان Cytoponction:

دەرهێنان بریتییە لە هێنانە دەرەوەی هەر شلەیەك کەلەناو تورەکەدا هەبێت یا دەرهێنانی هەندێك خانەیە لەوەرەمێکەوە کە بەوێنەی تیشکی دەرکەوتبێت.

دەرهێنانی ئەم شـلەیە یا ئەم خانانە بەهۆی دەرزییەکی وردەوە دەبێت کە نوسـاوە بەسـرنجێکەوە (Seringue) ئـەم لێنۆڕینـە وەك کارێکی تەواوکـەر دەکرێت بۆ وێنەگرتنی تیشکی Mammographie لە پێناوی دیاریکردنێکی زۆر وردتردا.

نموونە دەرهێنراوەکە (شـلە بێت یا خانە) دەخرێتە سـەر شووشـەیەکی تەنك و لەژێر میکرۆسکۆبدا سەیردەکرێت.

دەرهێنان بێ ئازارەو پێویستی بەبەنجکردن نییە.

لێنۆڕینی زیندەیی یا لێنۆڕینی توێژاڵی Biopsie

ئـەم لێنۆڕینـە وەك تەواوکەری دەرهێنـان وایە، نموونەیەکـی گەورەتر لە شـانەیەك یا ئەو شـلەیەی دەمانەوێـت لێی بڕوانـین دەردەهێنرێت کەیارمەتی ئەوەدەدات کـە لێنۆڕینەکە زۆر وردتر بێت لێنۆڕینـی زیندەیی لەژێر بەنجکردنی گشتی لەشدا دەبێت.

لەبەرئەوەی وردییەکەی و بایەخی دیاریکردنیشـی کەمە، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت پەنای بۆببرێت بۆ چاودێریکردنی پەرەسـەندنی وەرەمێك کەلەوەوپێش دۆزرابێتەوە و جێگەکەی بەهۆی وێنەیەکی تیشکییەوە Mammographie دیاری کرابێت.

کردارە نەشتەرگەرییەکان

نەشتەرگەرییەکانی منداڵدان:

کۆرتاج Curetage

کۆرتاج بریتییە لە ڕاماڵینی ناوپۆشی منداڵدان بەهۆی ڕاماڵەرێکی وردەوە کە لەرێگای ملی منداڵدانەوە دەبرێتەژورەوە.

ئەم نەشتەرگەرییە بێ زیانە (پەیوەست نییە بەوەرەمە پیسەکانەوە) ونەشتەرگەرییەکە لەژێر کاری بەنجی گشتی دا دەکرێت ماوەی نەشتەرگەرییەکە بیست خولەکە.

پ: کەی پەنا بۆ کۆرتاج دەبەین؟

□ لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا پەنا بۆ ئەم نەشتەرگەرییە دەبەین:

- لەئەنجامی منداڵ لەبارچونێکی کتوپڕدا، بۆلابردنی پاشماوەکانی ناوپۆشی منداڵدان.

— بۆ لابردنی هێلکۆکەیەك لە قۆناغی گەشەدا بەمەبەستی سکپڕنەبوون.

— لەئەنجامی خوێنبەربوونێك کەلەکاتی کەوتنەسەرخوێندا نەبووبێت.

- لەکاتی دۆزینەوەی وەرەمە لیمفییەکانی منداڵدان لەرێگای وێنەی تیشکی منداڵدانەوە و لەم حاڵەتەشدا پزیشکەکان لە برێتی کۆرتاج پەنا بۆ

ناوبینـــی هەنـــاوی (Hysteroscopie) دەبەن کەیارمەتـــی لێنۆرینی منداڵدان دەدات و دەشتوانرێت وەرەمە لیمفیەکانی سەر ناوپۆشی منداڵدانی پێ لابرێت.

پ: ئەو ئامادەباشیە کامانەیە کەپاش کرداری کۆرتاجەکە دەکرێت؟

- پاش کۆرتاجەکە خوێن بەربوونی مانگانە کەمتر دەبێت لە جاران ،ئەگەر ژنەکە هەستی کرد خوێن بەربوونەکەی زۆرە ئەوا پێویستە سەردانی پزیشك بکات.

- دوورکەوتنەوە لە هەڵگرتنی سانتی ناوەوەی زێ (Tampon) لەکاتی کەوتنە سەر خوێندا بۆ دوورکەوتنەوە لە هەوکردن ،و ئەگەر ژنەکە هەستی بە دەرچونی شلەیەکی زێی نائاسایی بۆن ناخۆش کرد پێویستە یەکسەر سەردانی پزیشك بکات.

- پاش کرداری کۆرتاج پێویستە لە جوتبوون بۆماوەی هەفتەیەك دووربکەوێتەوە بۆ ئەوەی ملی منداڵدان بارە سروشتیەکەی خۆی وەربگرێتەوەو لە هەوکردن بەدوور بێت.

دەرهێنانی منداڵدان (Hysterectomie)

سێ جۆر دەرهێنانی منداڵدان هەیە:

1. **دەرهێنانی سنوردار:** تەنی منداڵدان دەردەهێنرێت و ملەکەی دەهێڵرێتەوە.

2. **دەرهێنانی تێکرایی:** تێکرایی منداڵدان لەگەڵ ملەکەیدا دەردەهێنرێت.

3. **دەرهێنانــی تێکرایی فراوان:** ســەرەڕای دەرهێنانــی منداڵدانەکە هەردوو جۆگــەی فالوب و هێلکەدانەکان و بەشــی ســەرەوەی زێ لادەبرێــت ،ئەم جۆرە نەشتەرگەریە کاتێك دەکرێت کە شێرپەنجە پەڕەی تیادا سەندبێت.

دەتوانرێت نەشــتەرگەری دەرهێنانی منداڵدان، لە ڕێگای جۆگەی زێیەوە ئەنجام بدرێت بێ ئەوەی سك بکرێتەوە، یان لە ڕێگای درزێك لە سکدا.

پ: کەی پەنا بۆ لابردنی منداڵدان دەبەین؟

□ پێویستە پەلە نەکرێت لە بڕیاردان بۆ دەرهێنانی منداڵدان و پێویستە راوێژ بە دوو پزیشکی پسپۆڕ لەم بارەیەوە بکرێت، چونکە زۆری ئەو پزیشکانەی تا ئێســتا حەز بەوە دەکەن کێشەی نەخۆشــیەکانی ژن لە ڕێگای نەشتەرکاریەوە چارەسەر بکەن.

چەند حاڵەتێك هەیە کە پێویستی بەدەرهێنانە لەوانە:

- شێرپەنجەی منداڵدان یا جۆگەکان یا هێلکەدانەکان.

- خوێن بەربوونێکی زۆرو دووبارەبووەوە.

- وەرەمێکی ریشــاڵی منداڵدان کە ببێتە هــۆی خوێن بەربوونێکی زۆر یا ببێتەهۆی ڕێگری ئەندامێکی هاوسێی منداڵدان وەك میزەڵدان.

- دواکەوتنی منداڵدان و کەوتنی بۆناو زێ بەهۆی خاوبوونەوەیەکی زۆری ماسولکەکانی خوارەوە.

پ: بەرئەنجامەکانی دەرهێنانی منداڵدان چییە؟

□ دەرهێنانی منداڵدان دووبەرئەنجامی بنەڕەتی لێدەکەوێتەوە.

ـ وەستاندنەوەی کەوتنەسەر خوێن بەتەواوی بەوپێیەی کەوتنەسەر خوێن خۆی لەخۆیدا بریتییە لەرزگاربوون لەناوپۆشی منداڵدان کەهەموو مانگێك سەرلەنوێ نوێ دەبێتەوە.

ـ نەمانی دەرفەتی سەرلەنوێ سکپڕبوونەوە، چونکە هێلکۆکە پیتراوەکە لەدیواری منداڵداندا دەچێنرێت و ولەوێشدا گەشەدەکات و کۆرپەلە دروست دەکات چونکە منداڵدان بەنایابی ئەندامی مێیە، ودەرهێنانیشی کاریگەرییەکی دەروونی بەهێزی لەسەر ژنی گەنج هەیە کەئیتر دوای دەرهێنانەکە هەموو هیوایەکی بەمنداڵ خستنەوە نامێنێت.

لەوانەیە ئارەزووی زۆری ژن بۆ منداڵ خستنەوە لە قۆناغێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاواز بێت. بەڵام ئەم ئارەزووە هەمیشە بوونی هەیە . چونکە توانای منداڵ خستنەوە بەدیدی ژن دڵنیابوونە لە مێیەتیەکەی. زۆر زەحمەتە بۆ ژن بڕوا بەپەککەوتنی بکات بەهۆی دەرهێنانی منداڵدانیەوە بێت یا بەهۆی گەیشتنی بەتەمەنی نائومێدی.

لەزۆربەی جاردا پاش ئەوەی ژن دەگاتە تەمەنی پەنجا ساڵی ئەوکاتە کرداری دەرهێنانی منداڵدانی بۆ دەکرێت ئەوکاتە ئیتر بابەتەکە ئەوەندە ناهێنێت و پێویست ناکات بۆئەم گۆڕانە هیچ داخێکی بۆ بخورێت.

منداڵدان بارستەیەکی ماسولکەیی بچوکە کێشەکەی 50 گم دەبێت دەتوانرێت لەناو دەستدا بشاررێتەوە، بەشێوەیەکی گشتی دەرهێنانی کاریگەری لەسەر ئارەزووەکانی ژن و هەستداریەتیە سێکسییەکانی نابێت، چونکە مێ یەتی بەتەواوی شتێکی دیکەیە.

پ: ئایا دەرهێنانی منداڵدان دەبێتە هۆی نائومێدییەکی زوو؟

□ دەرهێنانی بەشێك یان هەموو منداڵدان مانای سەرەتای قۆناغی نائومێدی نییە، چونکە ئەم قۆناغە لەگەڵ وەستاندنی کاری هێلکەدانانەکان دادەبێت، ئەگەر ئێمە توانیمان هێلکەدانەکان بهێڵینەوە ئەوا لەسەر کارەکانیان بەردەوام دەبن و هەردوو هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن دەرێژن بەوەش کاری هەموو ئەندامەکانی دیکەی زاوزێ دەستەبەردەکەن پاش دەرهێنانی منداڵدان ئەو نیشانانە هەردەمێنن کەلەگەڵ سوڕی مانگانەدا پەیدادەبن جگە لەکەوتنەسەر خوێن ، هەرچی قۆناغی نائومێدیشە بەتەواوی لەکاتی خۆیدا دێت.

بەڵام ئەگەر هێلکەدانەکانیش دەرهاتن ئەوا تەمەنی نائومێدی دەست پێ دەکات دەتوانرێت جێگرەوەی دەردراوەکانی هێلکەدانەکان لەڕێگای چارەسەری هۆرمۆنی جێگرەوەوە ئەنجام بدرێت ئەگەر باری تەندروستی ژنەکە رێگای بەمەدا.

پ: ئایا ژیانی سێکسی پاش دەرهێنانی منداڵدان دەگۆڕێت؟

□ پاش بەسەرچوونی کاتی پێویست بۆ سارێژبوونەوەی زامدارییەکەو گەڕاندنەوەی توانای جەستەیی و مەعنەوی ، هیچ شتێك نییە ببێتەهۆی ڕێگرتن لە دەستپێکردنەوەی ژیانی سێکسی تەواو بەشێوەیەکی سروشتی.

هەستدارێتی ئەندامی مێ و میتکە وەك خۆی دەمێنێتەوە و لەم دوو ئەندامەشدا پێگەکانی چێژی سێکسی کۆدەبنەوە، هەروەها زێ تەڕی و لینجیەکەی دەپارێزێت ئەگەر هێلکەدانەکان دەرنەهاتبن.

ئەم مەسەلە وردە لە کۆتاییدا لەسەر باری دەروونی مێشکی ژنەکە وەستاوە، ئەگەر چی ئارەزووی سێکسی لەژێر کارتێکردنی هۆرمۆنەکانی هێلکەداندایە بەڵام زۆرتر بەندە بە حاڵەتی دەروونی ومەعنەوی ژنەکە خۆیەوە، ئەگەر ژنەکە توانی کردارەکە وەربگرێت و لە بارودۆخەکە گەیشت ئەوا دەتوانێت سەرلەنوێ ژیانی سێکسی خۆی بەشێوەیەکی سروشتی دەست پێ بکاتەوە.

پ: لەکاتی دەرهێنانی مناڵداندا رەفتاری راست لەگەڵ مێردا کامەیە؟

□ گرنگ ئەوەیە ژنەکە داوا لەمێردەکەی بکات لەگەڵیدا بێت بۆلای ئەو پزیشکەی نەشتەرگەرییەکە دەکات، ئەوکاتە پیاوەکە دەتوانێت هەموو ئەو پرسیارانەی کەبەگرنگیان دەزانێت لەپزیشکەکەی بکات، و وەڵامی تەواویشی دەربارەیان دەستبکەوێت ئەوەش دڵنیای دەکاتەوە کەژیانی سێکسی دەتوانرێت بەشێوەیەکی سروشتی لەگەڵ دەرهێنانی مناڵدانیشدا بەردەوام بێت، بەوەش دەتوانرێت لەزۆر لەو بیروخەیاڵانە دووربکەوێتەوە کەپەیوەندی سێکسی بەهۆی بۆچوونی هەڵە یان نەزانینەوە، کپ دەکەن.

دەرهێنانی وەرەمەکانی مناڵدان Myomectomic:

بریتییە لەدەرهێنانی هەندێك لەوەرەمەکانی مناڵدان بێ دەرهێنانی مناڵدان خۆی، لەوانەیە ئەم وەرەمانە بریتی بن لە زیادەی ریشاڵی کەبەپەردەی مناڵدانەوە بەندبن یا زیادەی گۆشتی بەماسولکەکانی مناڵدانەوە بەند بن.

نەشتەرگەرییەکانی ملی منداڵدان:

دەرهێنانی بەشی Conisation:

بریتییە لەدەرهێنانی پارچەیەك لەملی منداڵدان بەشێوەیەکی قوچەکی، بۆ لابردنی شێرپەنجە لەسەرەتادا یا بۆ دوورکەوتنەوە لە توشبوون بەئەگەری شێرپەنجە لەم پارچە لابراوەدا. دەتوانرێت ئەم نەشتەرگەرییە بەنەشتەر یا بەتیشکی لێزەر Laser بکرێت.

مەیاندنی کارەبایی Electrocoagulation:

بریتییە لە سوتاندنی پەڵەیەکی توشبوو لە ملی منداڵدان بەشێوەی رووکار بەهۆی تەزوویەکی کارەبایی لاوازەوە ، ئەم کردارە ساکارە پێویستی بەبەکارهێنانی ناوبینی زێ (Colposcope) هەیە لەلایەن پزیشکێکی لێهاتووی نەخۆشیەکانی ژنەوە، و لەسەر پزیشکەکە پێویستە تارادەیەکی زۆر ئاگاداری ئەوە بێت کەزیان بەو رژێنانە نەگات کەکەوتونەتە ملی منداڵدانەوەو نەشبێتە هۆی داخستنی ملی منداڵدان.

ساردکردنەوە یا دەرمانکردن بەساردی Coyotherapie: بریتییە لە ئوتودانی پارچە توشبووەکە بەهۆی ساردکردنەوەوە، ئەمەش لە رێگای بەکارهێنانی نایترۆجینی شلەوە دەکرێت.

چارەسەر بەتیشکی لێزەر Laser: بریتییە لەلەناوبردنی شانەی توشبوو بەهۆی تیشکی لێزەرەوە، ئەم رێگایە یارمەتی چارەسەری دەردراوەکانی ملی منداڵدان زۆربەوردی دەدات.

نەشتەرگەرییەکانی هێلکەدان:

بڕین یا لابردن Resection : بریتییە لەلابردنی بەشەنەخۆشەکەی هێلکەدان و مانەوەی بەشەکانی دیکە بەساغی نەشتەرکارەکە کەمترین پارچە لێ دەکاتەوە، بەتایبەتی لەو ژنانەی کەتا ئەوکاتە منداڵیان نەبووە .

دەرهێنانی هێلکەدان Ovariectoma:

بریتییە لەدەرهێنانی هێلکەدانێك یا هەردوو هێلکەدانەکە پێکەوە.

هێلکەدان لەم حاڵەتانەی خوارەوە دەردەهێنرێت:

- بوونی شێرپەنجەی هێلکەدان.

- بوونی تورەکەی هێلکەدان کەسەلامەتی هێلکەدانەکە دەخاتە مەترسییەوە.

- بوونی هەرجۆرە هەوێکی پڕ مەترسی.

زۆربەی جار بەو ژنەی تەمەنی لەسەروو چلەوەیەو دەیەوێت منالْدانی دەربهێنرێت دەوترێت کەهێلکەدانەکانیشی دەربهێنێت بۆئەوەی لەپاشتردا تووشی شێرپەنجە نەبێت. ئەگەر ژن لەتەمەنی نائومێدیدا بوو یا نزیك بوو لێوەی ئەوا لابردنی هێلکەدانەکان هیچ بەرئەنجامێکی خراپی نابێت، بەلاّم ئەگەر هێشتا لەتەمەنی نائومێدییەوە دووربوو ئەوا لابردنی هێلکەدانەکان زوو دەیگەیەنێتە تەمەنی نائومێدی.

بریاری دەرهێنانی هێلکەدانەکان لەسەر هۆکارە پۆزەتیڤەکەی وەستاوە، ئەگەر حاڵەتێکی شێرپەنجەیی بوو پێویستە هەردوو هێلکەدانەکەو هەردوو جۆگەکانی فالوبیش دەربهێنرێن.

بەڵام ئەگەر بەتەنها وەرەمێکی ریشاڵی بوو ئەوا پێویست بەدەرهێنان ناکات لەبەرئەوەی ئەگەری شێرپەنجە لەم ژنەدا بەهێزتر نییە وەك لەوەی لە ژنێکی دیکەدا هەیە.

پ: بەرئەنجامە خراپەکانی دەرهێنانی هێلکەدان چییە؟

دەرهێنانی هێلکەدانەکان دەبێتە هۆی هاتنی تەمەنی نائومێدی بە

زوویی لەگەڵ هەموو ئەو پشێویانەی لەگەڵ تەمەنی نائومێدیدا دێن. ئەگەر دەرهێنانەکە بەهۆی بوونی شێرپەنجەوە نەبوو ،ئەوا ژنەکە دەتوانێت چارەسەری جێگرەوەی هۆرمۆنی وەربگرێت ،لە هەموو حاڵەتەکاندا پزیشکی چارەساز خۆی ئەو بڕیارە دەدات.

نەشتەرگەرییەکانی جۆگەی فالوب:

دەرهێنانی جۆگەکان Salpingectomie:

بریتییە لە دەرهێنانی جۆگەی لەناوچوو لە ئەنجامی هەوی دووبارە بووەوە یا لە ئەنجامی سکپڕی لە دەرەوەی منداڵدان کە دەبێتە هۆی بڕینی جۆگەکە . ئەم نەشتەرگەریە بە هێشتنەوەی هێلکەدانەوە ئەنجام دەدرێت.

چاککردنەوەی جۆگەکان Salpingoplastic:

بریتییە لە چاککردنەوەی جۆگەکە لە ڕێگای نەشتەرگەرییەکی ڕاستکردنەوەوە. ئەم نەشتەرگەریە لە ئەنجامی سکپڕی لە دەرەوەی منداڵدان یا هەوێکی تێر لە جۆگەکەدا دەکرێت ئەم کردارە زۆر هەستدارە چونکە جۆگەکان زۆر وردن و ئەمەش سودێکی زۆری هەیە لەبەر ئەوەی سەر لەنوێ یارمەتی پیتێنکردنی سروشتی هێلکۆکە دەداتەوە.

نەزۆککردنی بۆرییەکی Sterilisation tubaire

ئەوە ئەمەیە کە بە زۆری پێی دەوترێت "بەستنی بۆریەکان" و ئامانجەکەشی وەستاندنی سکپڕییە بە تەواوی. لەبەر ئەوە ناتوانرێت بە ڕێگەیەك لە ڕێگەکانی دژە سکپڕی دابنرێت لەبەرئەوەی ئەو نەزۆکیەی لێوەی پەیدا دەبێت زۆر تەواو و کۆتاییە.

---

[1]لێدەر: ئامێرێکی بچووکە بەهۆی پەستانەوە توانای گرژبوون‌و خاوبوونەوەی هەیە. دەتوانرێت لە هەندێك شوێنی تایبەتی بکردرێت. دەشتوانرێت لەبری ئەو پارچە ئیسفەنجێکی لە جۆری پەستاوتن بەکاربێت ئیتر وەکو لێدەرەکەی لێ دێت.

[(1)] لە وڵاتە گەرمەکاندا کەوتنە سەرخوێن زوو لە تەمەنی 9 ساڵیدا ڕوودەدات. بەڵام لە وڵاتە ساردەکاندا بۆ 17 ساڵی دووا دەکەوێت.

[(2)] ئەو ڕژێنانەن کە دەردراوەکانیان ڕاستەوخۆ دەکەنە خوێنەوە.

[(1)] یا هەر شەرابێکی دی کە هەمان کاریگەری هەبێت.

[(1)] بەپێچەوانەی سانتیەوە کە هەر لە دەرەوە دادەنرێت، ئەم جۆرە لۆکە شاشە دەتوانرێت بخرێتە ناوەوە.

کورته

پاش ئەوەی ئەم ڕێبەرەت خوێندەوە ئیتر بەشێوەیەکی باشتر شارازایی جەستەت دەبیت هەروەها ئەو دیاردە خولیانەی پێوەی بەستراون.

هەروەها بۆت دەرکەوت کە ئەندامەکانی جەستەت و فەرمانەکانیان لەوانەیە بە خێرایی خراپ ببن، پێویستە فەرامۆشیان نەکەیت ، ئەوەش لە ڕێگای بەردەوامیەوە دەبێت بۆ لێنۆڕینی خولی لای پزیشکێکی نەخۆشیەکانی ژن.

گاڵتەت بە بوونی چەند دڵۆپێك خوێن نەیەت کە لەکات و شوێنی خۆیدا دێتە خوارەوە و وەرەمێکی بچووکی ناو سیەکانیش یا ئازارێکی نائاسایی فەرامۆش مەکە، چونکە لەبواری تەندروستیدا، وەك هەر بوارێکی دی ناتوانرێت کاتی لەکیسچوو بگەڕێنرێتەوە.

پێڕستی زاراوەکان

هێلکەدانان Ovulation:

بریتییە لەو ساتەی هێلکۆکەی پێگەیشتوو لە هێلکەدانە چیکڵدانەوە دەردەپەڕێت، ساتی هێلکەدانان دەکەوێتە نێوان 14 و رۆژی 17 لەو سوڕی مانگانەیەی کە لە 28 رۆژ پێکهاتووە.

دەرهێنانی مناڵدان Hysterectomy:

بریتییە لە دەرهێنانی مناڵدان بەتەواوی یا بەشێوەیەکی گشتی بەهۆی نەشتەرگەرییەوە.

نەخۆش بوونی مەمك Mastose:

نەخۆشیەکی پیس نییە تووشی مەمك دەبێت .

هەوکردنی جۆگە Salpingite:

بریتییە لە هەوکردنی جۆگەی مناڵدان کە دەچێت بۆ هێلکەدان.

پەرشبوونی ناوپۆشی مناڵدان Endometriose:

پەرشبوونی پارچەی بچوکە لە ناوپۆشی مناڵدانەوە لەکاتی کەوتنە سەرخوێندا و جێگیربوونیان لە هەندێك ئەندامی زاوزێیدا بەتایبەتی جۆگەکان.

هەوکردنی مل Cervicite:

بریتییە لە هەوکردنی ملی منداڵدان.

لێبوونەوەی قوچەکی Conisation:

بریتییە لە لابردنی بەشێك لە ملی منداڵدان بەشێوەیەکی قوچەکی، لەکاتی بوونی خانەی شێرپەنجەیدا

وەستانی کەوتنە سەرخوێن Amenorrhee:

بریتییە لە وەستانی خوێنی مانگانەو نەمانی لەژندا (وەستانی کەوتنە سەر خوێن).

هەڵگەراندنەوەی منداڵدان Retroversion uterine:

بریتییە لە لاربوونەوەی منداڵدان بۆ دواوە لە برێتی لاری سروشتی بۆ پێشەوە.

نائومێدی Menopause:

بریتییە لە وەستاندنەوەی کاری هەردوو هێلکەدانەکە ،لە دیارترین دەرکەوتووەکانی وەستاندنەوەی کۆتایی لە کەوتنە سەرخوێن.

میزی ئەسیتۆنی Amniocentese:

کارێکە لەکاتی سکپڕیدا دەکرێت، دیواری سك و پەردە کۆرپەلەییەکان بە دەرزییەك دەبڕێت بۆ دەرهێنانی شلەی ئەمینۆنی بەئامانجی دۆزینەوەی لێکچوونی کۆرپەلەیی، شلەی ئەمینۆنیش، بریتییە لەو شلەیەی کە لەناو ئەو تورەکەیەدایە کە کۆرپەلەکەی تێدایە.

ناوپۆشی منداڵدان Endometre:

بریتییە لەو لینجە پەردەیەی کە دیواری ناوەوەی منداڵدان دادەپۆشێت.

هێلکۆکه O Ocyte:

مێیه خانەی زاوزێ یه که ئامادەی پیتاندنه .

هایپۆسەلەمەی Hypothalamus:

بریتییه له زەمینەی سکۆڵەی سێیەمی دەماخ ، هۆڕمۆنێکی تایبەتی دەردەدات سوڕی مانگانه ڕێك دەخات.

کنۆچکەبوونی ئێسك Osteoporose:

بریتییه له کەمی ئێسکه شانه بەهۆی لەدەستدانی کالیسیومی پێکهێنەری ئێسکەوە.

وێنەگرتنی تیشکی مەمك Mammographie:

بریتییه له لێنۆڕینی مەمك پاش تێکردنی ماددەیەکی ڕەنگاو ڕەنگ به ڕژێنه جۆگەکان یا تێنەکردنیشیان، و بریتییه له لێنۆڕینێکی زۆر گرنگ له دۆزینەوەی شێرپەنجەی مەمکدا.

پیتێن Fecondation:

بریتییه له یەکگرتنی هێلکۆکه(مێ یه خانەی زاوزێ) لەگەڵ تۆودا (نێره خانەی زاوزێ) بۆ دروستکردنی هێلکەی پیتراو.

پیتێنی دەستکرد Invitro:

بریتییه له پیتاندنی هێلکۆکه له دەرەوەی منداڵدان له دەزگایەکی دەستکردا.

بەرگراویکردن Immunisation:

بریتییه له پاراستنی جەسته له نەخۆشیەکی درم، بەهۆی تەنه بەرگریکارەکان یا

تەنە دژەکان (Anticorps) ەوە لەرێگای لەشە سروشتیەکە خۆیەوە یا لە رێگای کوتانەوە.

ناوبینی سك Coeiloscopie:

بریتییە لە لێنۆڕینی ئەندامە زاوزێیە ناوەکیەکان بەهۆی ناوبینێکی تایبەتیەوە کە لەرێگای کونێکی بچوکەوە دەخرێتە ناو سکەوە ئەم کردارە لەژێر بەنجی گشتی لەشدا دەکرێت.

زێبینی Colposcopie:

بریتییە لە لێنۆڕینی ملی مناڵدان بەهۆی ناوبینێکی تایبەتییەوە پێی دەڵێن ناوبینی منالدان Colposcopie ، ئەم کارە لە لێنۆڕینگەی پزیشکێکی نەخۆشیەکانی ژنان ئەنجام دەدرێت.

هێلکەدانە چیکڵدانە Follicule Ovarien:

شانەیەکی بچوکی ناوپۆشە هێلکۆکە دەگرێتە خۆی و خۆراکی پێدەدات، هەر مانگێك لە هێلکەدانەوە هێلکەدانە چیکڵدانەیەك هێلکۆکەیەك دەردەپەڕێنێت بە کردارێك پێی دەڵێن هێلکەدانان Ovulation.

دژە تەن Anti body:

بریتییە لە ماددەیەك لەش بەرهەمی دەهێنێت وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ هاتنە ناوەوەی ماددەی دیکەی نامۆ کە پێی دەڵێن دژەپەیداکەر Antigen ، فرمانی دژە تەنەکە بریتییە لە سەرکەوتن بەسەر تەنە نامۆکاندا.

خراپکارکردنی هێلکەدان Dystrophie:

خراپکارکردنی هێلکەدانە بەهۆی بوونی چەند تورەکەیەکەوە (Cystes).

سکپڕبوون لە دەرەوەی مناڵداندا (Grossesse extra-uterihe G.E.U)؛
بریتییە لە گەشەی هێلکۆکەیەکی پیتراو لە دەرەوەی مناڵدان، بەزۆری ئەم سکپڕبوونە لە جۆگەی فالوبدا دەبێت.

شیرە چیکڵدانە Acinus؛
چیکڵدانەی هێشوویین دەکەونە ناو مەمکەوە و بەرپرسن لە بەرهەمهێنانی شیر .

کەوتنە سەر خوێن Menseruation؛
بریتییە لە دەرچونی خوێن بەشێوەیەکی خولی لە زێ وە (هەر 28 رۆژ جارێك) و دەرچونی خوێنەکەش مانای وایە هێلکۆکە نەپیتراوە.

تێکچوونی شانەیی Dysplasia؛
گەشەیەکی شازە لە خانەکاندا و شێرپەنجەیی نییە، بەڵام لەوانەیە بگۆڕێت بۆ شێرپەنجە، دەتوانرێت زۆر بەزویی لە ملی مناڵداندا لەرێگای لێنۆڕینی توێژاڵێکەوە بدۆزرێتەوە.

پۆلیب Polypes؛
چوکلەی بچوکن لەدیواری ناوەوەی مناڵداندا پەیدا دەبن.

میزە چورکێ Incontinence urinaire؛
لاوازی توانای گلدانەوەی میز و دەرچونی بەشێوەیەکی خۆنەویستانە.
لێچۆڕینی زێ Ieucorrhee؛
شلەیەکی سپی نائاسایییە لە زێ وە دەردەچێت.

پڕە موویی Hirsutisme:
بریتییە لە گەشەیەکی چڕی موو لەو ناوچانەی ئاسایی نین وەك دەمو چاو و قەد و سك و رانەکان.

بنە زێ Perinee:
بریتییە لە کۆمەڵەی ئەو ماسولکەو بەستەرە بەرزکەرەوانەی کەوتوونەتە نێوان زێ و کۆمەوە .

گران جوتبوون Dyspareunie:
هەستکردن بە ئازار لەکاتی جوتبووندا.

گران کەوتنە سەرخوێن Dysmenorrhee:
بریتییە لە کەوتنە سەرخوێنی بەئازار.

چارەسەر بە تیشك Radiotherapie:
چارەسەری شێرپەنجە بە تیشك.

ژێر مێشکە رژێن Hypophyse:
رژێنێکی بچوکە لەژێر رژێنی هایپۆسەلەمەسدا و چەند هۆرمۆنێك دەرێژێت لەوانە (LH,F,SH) کە راستەوخۆ کار لە هێلکەدانەکان دەکەن.

زۆرە سەر خوێنی Menorragie:
کەوتنە سەر خوێنێکی زۆرە یا بۆماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە.

لێنۆڕینی زیندەیی Biopsie:
بریتییە لە لێکردنەوەی پارچەیەکی بچوکی لەشی زیندو و لێنۆڕینی بە مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی.

شانە زۆری Hyperplasie:
زۆربوونێکی زۆری خانەکان کە دەبێتە هۆی گەورەبوونی شانەکان یا ئەندامەکان.

مایکۆس Mycose:
تووشبوونی نەخۆشی بەهۆی کەڕویەکی میکرۆسکۆبیەوە.

وەرەم بڕین Myomectomie:
دەرهێنانی وەرەمێکی ریشاڵیە لە منداڵداندا لە ڕێگای زێ یا ملی منداڵدانەوە.

پێوانی چڕی ئێسك Densitometrie osseuse:
دیاریکردنی چڕی شانەی ئێسکە لەرێگای وێنەگرتنی تیشکی بڕبڕەکانەوە بە ئامانجی خەملاندنی ئەگەری کنۆچکەبوونی ئێسك.

ژەك Colostrum:
بریتییە لە دەردانی شیری یەکەم لە مەمکەوە لەکاتی رۆژە یەکەمەکانی منداڵبوونەکەوە، رەنگە لەکۆتایی سکپڕبوونیشدا دەربکەوێت.

لەولەب Sterilet:
رێگایەکە بۆ قەدەغەی سکپڕبوون، بریتییە لە دەزگایەك لەناو منداڵداندا دادەنرێت بە پیتەکانی D.I.U **دادەنرێت کە بریتییە لە** Dispositif Intra-Uterine.

لبیدۆ Libido:
بریتییە لە ئارەزووی سێکسی.

تۆو کوژ Spermicide:
بریتییە لەدژە سکپڕی ناو زێ لەشێوەی حەپ یا مەڵحەمدایە، تۆوەکان Spermatozoides دەکوژێت.

هێلکەدان Ovaire:
رژێنێکی زاوزێی مێیە هێلکۆکەکان دروست دەکات و هۆرمۆنە مێینەکان ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن دەرێژێت.

کۆنیشانەی پێش کەوتنە سەر خوێن Syndrome Permenstruel:
نمونەیەکە لە خانەکانی ملی مناڵدان یا زێ، بەهۆی توێژاڵ وەرگرتنەوە وەردەگیرێن و بەئامانجی دیاریکردنی نەخۆش لێنۆرینیان بۆ دەکرێت. ئەم لێنۆرینە ساکارە سودێکی زۆری هەیە بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجەی مناڵدان لە کاتێکی زووەوە.

دژە پەیداکەر Antigen:
ماددەیەکی نامۆ یە بەلەش و ژەهراویە دەچێتە لەشەوە دەبێتە هۆی وەڵامدانەوەیەکی بەرگریانە کە دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی دژە تەن Antibody.

مایکۆ پلاسیمۆز Mycoplasmose:
نەخۆشییەکی بەکتریاییە بەسێکس دەگوازرێتەوە بەرپرسە لە هەوی جومگەکان.

لینجەی ملی Glaire cervicale:
شلەیەکی لینجە رژێنی ملی منالدان دەری دەدات ئەم شلەیە پێویستە بۆ سەرکەوتنی

تۆوەکان بۆ ناو منداڵدان.

هۆرمۆنی F.S.H:

هۆرمۆنێکە ژێر مێشکە رژێن دەری دەدات دەبێتە هۆی گەشەی هێلکەدانە چیکڵدانە.

خوێن رۆیشتنی منداڵدان Metrorragie:

خوێن لێ رۆیشتنێکە سەرچاوەکەی منداڵدانەو دەکەوێتە نێوان دوو کەوتنە سەرخوێنەوە.

وەرەمی ماسولکەیی Myome:

بریتییە لە وەرەمی ریشاڵی Fibrome.

وەرەمی ریشاڵی Fibrome:

وەرەمێکی پاکە لە منداڵداندا پەیدا دەبێت.

پێڕستی ناوەڕۆک

ئەندامە مێینەکان

سوڕی مانگانە

ڕێگرتن لە سکپڕی

ژیانی سێکسی

سکپڕبوون

نەخۆشیەکانی زاوزێ

چاودێری پزیشکی

کتێبەکە بەفەرەنسی:

Le livre de bord de la femme

کتێبەکە بەعەرەبی:

ماری کلود دولاهای

دليل المرأة

من سن المراهقة الى سن اليأس

بيروت/ دار الفراشة 2000